	2025年	11月~1	L2月】	スタジオ	プールプ	ログラムタ	イムスケ	ジュール	*	※プログラムは内 察	宮・担当者等を変	更する場合があり	ます。 あらかじめる	ご了承をお願いし	ます。また、変更・	代行等は館内掲	示板、ホームペー	-ジでご確認ください。
		月曜日		水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)	プール	2 Fスタジオ	1Fスタジオ (会議室)
10	9:45-10:15 アクアジョギング	9:30-10:30 ボディバランス 60	9:45-10:15 ウエスト シェイプ M	9:45-10:15 アクアビクス	9:30-10:30 ∃ガ(心)	9:30-10:15 ZUMBA 45 桜井華子	9:45-10:15 アクアピクス	9:30-10:15 ヨガ (体) カ nao	9:30-10:10 シンプリー エアロ 矢野名美紀	9:45-10:30 スイミング スクール	9:30-10:30		9:30-10:00 アクアピクス Beppu 10:00-11:00 スイミング	9:30-10:30 3ガ (心)	10:00-11:00	9:30-10:30 スイミング スクール 【初心】		10
11	守谷恵美 10:30-11:15 スイミング 中上級 守谷恵美	ASAHI 10:45-11:30 ボディジャム 45 Maho	田村あゆみ 10:45-12:00 映像レッスン HF24BOX ※プログラム	Beppu 11:00-12:00 スイミング スクール	nao 10:45-11:15 コアクロス 今田早苗	10:30-11:30 ダンスエアロ コース型/有料 YUMEKO	Верри	10:30-11:15 タイチ-ダンス (太極舞) rimi	10:20-11:05 シェイプエアロ 矢野名美紀 11:20-12:20	【委託】 10:45-11:30 スイミング 初中級 金田美穂	nao 10:45-11:15 ボディパンプ30 【定員40名】 田村あゆみ	10:40-11:25 太極拳(初) 藤原典子	スクール 【初心】 【児童育成】 11:00-12:00 スイミング スクール	池田佳世 10:45-11:45	太極拳 コース型/有料 植村るみ子	【児童育成】 10:30-11:30 スイミング スクール 【キンダー】	10:30-11:10 シンプリー エアロ 小倉佳子	11
12		12:00-12:30 コアクロス 今田早苗	スケジュールは別途ご確認ください	[ベビー]	11:30-12:30 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	11:45-12:30 Sintex®Tone シンテックストーン YUMEKO		11:30-12:30 ベリーダンス Juno	ピラティス 小森直恵 12:35-13:35		11:30-12:15 ZUMBA 45 KANA 12:35-13:35	11:40-12:10 ボディコンパット 30 田村あゆみ	[ベビー]	小森直恵 12:00-13:00 ボディバンプ 60 【定員40名】	12:15-13:00 映像レッスン HF24BOX	11:30-12:30 スイミング スクール 【リトル】	11:30-12:15 ボディパンプ45 【定員40名】 田村あゆみ 12:30-13:15	12
13		12:45-13:45 ボディパンプ 60 【定員40名】 今田早苗	12:45-13:45 3ガ (体) 宮村知子		12:50-13:35 ZUMBA 45 YUMEKO	13:00-15:00 映像レッスン HF24BOX		12:45-13:30 ボディジャム ASAHI	はじめてバレエ 小森直恵		∃ガ(心) KANA Ŭ	新教室 登場予定!		今田早苗 13:15-14:00 ボディアタック 45	**プログラムスケジュール は別途ご確認ください 13:15-13:45 ボディバランス 30 オンラインLIVE		ボディコンバット 45 田村あゆみ 13:30-14:30	13
14		14:00-14:45 エアロビクス45 (初級) 矢野名美紀	14:15-15:15 映像レッスン HF24BOX ※プロラム	14:30-15:30 スイミング スクール	13:50-14:35 ボディコンバット 45 清水義仁	※プログラム スケジュールは 別途ご確認 ください		オンラインレッスン実施予定日	14:00-15:00 コンディショニング ヨガ コース型/有料 nao			しばらくお待ち ください	14:00-15:00 スイミンヴ スクール 【リトル】	今田早苗	14:15-15:00 メガダンス45 オンラインLIVE		ボディジャム 60 篠原里佳 14:50-15:50	14
15		1週目 ボディバランス30	スケジュールは 別途ご確認ください 15:45-16:30 ボディバランス	【リトル】 15:30-16:30 スイミング スクール	1週目 メガダンス45 2週目 メガダンス60	15:30-16:30 メガダンス 45&60		13:50~14:20 ボディバランス30 14:30-15:00 ボディコンバット30 11/13・27 12/11・25	15:30-17:00 映像レッスン HF24BOX	15:30-16:30 スイミング スクール		15:30-16:30 こどもダンス教室 (ストリートダンス)	15:00-16:00 スイミング スクール 【キンダー】		15:30-16:00 ストレッチ30 オンラインLIVE		ボディバランス 60 篠原里佳	16:00-18:00 16
17		2週目 ボディバランス45 3週目 ボディバランス30 4週目 ボディバランス45	30&45 オンラインレッスン 17:00-18:00	【キンダー】 16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】	3週目 メガダンス45 4週目 メガダンス60 5週目 メガダンス45	オンラインレッスン		**ヨガ教室 **ヨガ教室 **ロート **ロート **ロート	※プログラム スケジュールは 別途ご確認 ください	【キンダー】 16:30-17:30 スイミング スクール 【初心】		① Masa 16:40-17:40 こどもダンス教室 (ストリートダンス)	スイミング スクール 【初心】	16:15-17:00 ボディコンバット 45 竹内悠	★★プログ●待機場所での大き●スタジオ内で場所指ください。※他人の	プラム参加時注意点★ な声の会話等はご遠慮 記定等、場所取り行為は 可物等を移動する行為 、その他不快に思われ	ください。 はご遠慮 はダメです	映像レッスン HF24BOX **プログラム 17
18		5週目 ボディバランス30	子供 ダンス教室 ① 18:10-19:10	17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】						17:30-18:30 スイミング スクール 【児童育成】		(2) Masa	スイミング スクール 【児童育成】	17:15-18:15 ボディバンプ 60 【定員40名】 竹内悠	レッスン中は携帯電モードにし、また、レットッスン中の動画撮ご遠慮ください。	話の電源をOFFにする タスン中の通話はご遠慮 影、写真撮影、音声鎖 定員のご案内☆☆ 階スタジオ 35名	iください。	スケジュールは 別途ご確認 ください 18
19			子供 ダンス教室 ②	19:00-19:30	19:15-20:15				19:15-20:15	-		19:15-20:15		18:30-19:30 ストリートダンス	21	階スタジオ 50名 ■ボディコンバット30。 【ボディコンバット30】 11/2·16·30、	& 45	18:30-19:15 ボディコンバット 30&45 ※過ごとに変わります
20	19:30-20:15 マスターズ スイミング 守谷恵美	19:30-20:30 ZUMBA	19:20-20:20 子供 ダンス教室 ③	アクアジョギング 守谷恵美 19:40-20:10 スイミング 初中級 奥山尚文	ボディパンプ 60 【定員40名】	19:30-20:30 ヨガ(体)		19:25-20:10 ボディパンプ45 【定員40名】 竹内悠	19:15-20:15 3ガ (体) 宮村知子	19:30-20:00 アクアビクス Beppu	19:30-20:15 ボディアタック 45 小林裕子	∃ガ(体) nao		Masa	_	12/14 【ボディコンバット45】 11/9・23、12/7・2 シティライトフィ		オンラインレッスン 20
21		rimi 20:45-21:30 ボディコンバット 45	20:45-21:15 Q-Ren ボディメンテナンス		20:30-21:00 ボディ アタック30 今田早苗	nao		20:25-21:25 ボディコンバット 60	20:30-21:30 ストリートダンス		20:30-21:30 ボディジャム 60		Citi∕ Li (NESS]	一岡	山南
		Maho	rimi			-		竹内悠	Masa		ASAHI		岡山県岡L	山市南区当	新田420-	4 TEL	086-246	5-6211