

2026年 10月～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00			休 館 日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 30名)	10:00～10:50 運動講座 水中健康講座	10:00～10:50 リフレッシュヨガ 中村 伸子 (定員 30名)		10:00～10:45 かんたんステップ 沼 恵美子 (定員 25名)	10:00～10:50 運動講座 水中健康講座	10:00～10:45 バランスコーディネーション 佐久間 好美 (定員 25名)			
11:00	10:30～11:20 コンピネーションステップ 橋本 浩司 (定員 25名)							11:00～11:45 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 30名)		11:00～11:45 アクアビクス 佐久間 好美 (定員 30名)		10:30～11:20 ZUMBA 角谷 昌子 (定員 30名)	
12:00						11:15～12:30 運動講座 ヒーリングヨガ ベーシック							
13:00													
14:00	14:00～14:50 バレトン 木村 智恵子 (定員 30名)					14:00～14:50 太極拳 松田 朱美 (定員 30名)				13:30～14:30 運動講座 美しい骨格づくりで 不調改善！		13:30～14:15 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 25名)	
15:00													
16:00													
17:00													
18:00												17:00～18:30 運動講座 フラ(土)	
19:00					19:00～19:50 運動講座 水中エクササイズ	19:00～20:30 運動講座 フラ(水)		19:00～19:45 キックボクシングWORKOUT 中川 克也 (定員 25名)	19:00～20:00 運動講座 身体が整う タイ式ヨガ				
20:00				19:30～20:20 エアロ・エキスパートα 寺山 直子 (定員 30名)				20:00～20:50 エクササイズ サルサ 廣岡 敬子 (定員 30名)					
21:00													

※前後の INTERVAL が30分未満の教室プログラムを連続受講される場合は、1本目の受付時にまとめてお手続きいただけます。

※■のプログラムは開始30分前より先着順で入館・受付を開始します。(開始前の入館や終了後の施設滞在はご遠慮ください)

※■のプログラム参加料：①600円/1回 ②定期券・回数券・1回券併用の方は360円/1回

※■のプログラムは運動講座受講者のみ参加できます。(当日参加不可)入館は開始30分前から、終了後は速やかにご退館ください。

※プログラム開催中はスタジオのみ教室参加者専用となります。プールのプログラムは1コースのみ一般利用が可能です。

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。