












令和 7年度 スタジオ・プールプログラム予定（ 12 月）

曜日	場所	プログラム名	開始時間	終了時間	講師名	参加費	実施日					定員	シューズ 有無
							第1	第2	第3	第4	第5		
火	3F スタジオ	エアロビクス （ 3 0 分）	9:45	10:15	和知	5 0 0 円	12/2	12/9	12/16	12/23	-	24名	
		ズンバ （ 4 0 分）	10:25	11:05	和知	5 0 0 円	12/2	12/9	12/16	12/23	-	24名	
		バレトン （ 4 0 分）	11:20	12:00	塩野	5 0 0 円	12/2	12/9	12/16	12/23	-	24名	×
		骨盤体操 （ 4 0 分）	12:10	12:50	塩野	5 0 0 円	12/2	12/9	12/16	12/23	-	24名	×
水	3F スタジオ	かんたん筋トレ・貯筋運動！ （ 4 0 分）	10:45	11:25	齋木	5 0 0 円	-	12/10	-	-	-	15名	
		かんたん筋トレ・貯筋運動！ （ 4 0 分）	14:00	14:40	齋木	5 0 0 円	-	-	-	12/24	-	15名	
		はじめての社交ダンス(男性クラス) (60分)	15:00	16:00	横山	1 0 0 0 円	12/3	12/10	12/17	12/24	-	15名	
	4F プール	アクアビクス （ 4 0 分）	11:40	12:20	大木	5 0 0 円	12/3	12/10	12/17	12/24	-	10名	×
		水中膝腰ケア （ 3 0 分）	12:30	13:00	大木	4 0 0 円	12/3	12/10	12/17	12/24	-	10名	×
木	3F スタジオ	はじめてエアロ （ 3 0 分）	9:40	10:10	tomoco	4 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	15名	
		カラダづくり （ 3 0 分）	10:20	10:50	tomoco	4 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	15名	×
		ストレッチ （ 3 0 分）	11:00	11:30	tomoco	4 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	15名	×
		タオル体操 （ 4 0 分）	12:20	13:00	大木	5 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	18名	×
		ゆるトレ （ 4 0 分）	13:10	13:50	大木	5 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	18名	×
		調整ストレッチ （ 4 0 分）	14:00	14:40	大木	5 0 0 円	12/4	12/11	12/18	12/25	-	18名	×
金	3F スタジオ	やさしいヨガ （ 4 0 分）	11:00	11:40	えり	5 0 0 円	12/5	12/12	12/19	12/26	-	24名	×
		整えるヨガ （ 4 0 分）	11:50	12:30	えり	5 0 0 円	12/5	12/12	12/19	12/26	-	24名	×
	4F プール	水中運動はじめの一步！ （ 3 0 分）	13:45	14:15	齋木	5 0 0 円	12/5	12/12	12/19	12/26	-	10名	×
		アクアボディコンディショニング （ 3 0 分）	14:30	15:00	齋木	5 0 0 円	12/5	12/12	12/19	12/26	-	10名	×
土	3F スタジオ	チェアバレトン （ 4 0 分）	9:30	10:10	和知	5 0 0 円	-	12/13	12/20	12/27	-	24名	×
		初級エアロ （ 4 0 分）	10:20	11:00	和知	5 0 0 円	-	12/13	12/20	12/27	-	24名	
		ステップ初級 （ 4 0 分）	11:10	11:50	和知	5 0 0 円	-	12/13	12/20	12/27	-	24名	
		ゆるトレ （ 4 0 分）	12:00	12:40	大木	5 0 0 円	12/6	12/13	12/20	12/27	-	18名	×
		ゆったりストレッチ （ 4 0 分）	12:50	13:30	大木	5 0 0 円	12/6	12/13	12/20	12/27	-	18名	×
		膝腰ケア体操 （ 4 0 分）	13:40	14:20	大木	5 0 0 円	12/6	12/13	12/20	12/27	-	18名	×
日	3F スタジオ	フィットネスダンス (90分)	13:00	14:30	Mieko	7 0 0 円	12/7	12/14	12/21	12/28	-	18名	
		はじめての社交ダンス(女性クラス) （ 4 0 分）	15:00	15:40	横山	6 0 0 円	-	12/14	-	12/28	-	15名	
		はじめての社交ダンス(プラクティス) （ 4 0 分）	15:50	16:30	横山	6 0 0 円	-	12/14	-	12/28	-	15名	

休館日のレッスンは休講となります。

スタジオレッスン実施日は前月 2 0 日に掲示致しますので、ご確認お願い致します。

インストラクターの都合及び天災などにより、インストラクター、内容などの変更、クラスの休講の場合がございます。予めご了承ください。

■レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。実施日やレッスン詳細につきましては気軽にお問い合わせ下さい。

※予約は4階岩盤浴受付にて行います、電話での予約は承れません。

[Tel:048-710-5344](tel:048-710-5344)