令和 8年度　スタジオ・プールプログラム予定（　9　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（３０分）	9:45	10:15	和知	５００円	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	24名	〇
		ズンバ（４０分）	10:25	11:05	和知	５００円	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	24名	〇
		バレトン（４０分）	11:20	12:00	塩野	５００円	9/1	9/8	9/15	-	9/29	24名	×
		骨盤体操（４０分）	12:10	12:50	塩野	５００円	9/1	9/8	9/15	-	9/29	24名	×
水	3F スタジオ	かんたん筋トレ・貯筋運動！（45分）	10:45	11:30	齋木	５００円	-	9/9	-	-	-	15名	〇
		かんたん筋トレ・貯筋運動！（45分）	14:00	14:45	齋木	５００円	-	-	-	-	9/30	15名	〇
		みんなでタンゴ（３０分）	15:00	15:30	横山	４００円	9/2	-	9/16	-	9/30	15名	〇
		はじめての社交ダンス（３０分）	15:40	16:10	横山	５００円	9/2	-	9/16	-	9/30	15名	〇
	4F プール	アクアビクス（４０分）	11:40	12:20	大木	５００円	9/2	9/9	9/16	-	9/30	10名	×
		水中膝腰ケア（３０分）	12:30	13:00	大木	４００円	9/2	9/9	9/16	-	9/30	10名	×
木	3F スタジオ	はじめてエアロ（３０分）	9:40	10:10	tomoco	４００円	9/3	9/10	9/17	9/24	-	15名	〇
		カラダづくり（３０分）	10:20	10:50	tomoco	４００円	9/3	9/10	9/17	9/24	-	15名	×
		ストレッチ（３０分）	11:00	11:30	tomoco	４００円	9/3	9/10	9/17	9/24	-	15名	×
		タオル体操（４０分）	12:20	13:00	大木	５００円	9/3	9/10	9/17	-	-	18名	×
		ゆるトレ（４０分）	13:10	13:50	大木	５００円	9/3	9/10	9/17	-	-	18名	×
		調整ストレッチ（４０分）	14:00	14:40	大木	５００円	9/3	9/10	9/17	-	-	18名	×
金	3F スタジオ	やさしいヨガ（４０分）	11:00	11:40	えり	５００円	9/4	9/11	9/18	9/25	-	24名	×
		整えるヨガ（４０分）	11:50	12:30	えり	５００円	9/4	9/11	9/18	9/25	-	24名	×
	4F プール	水中運動はじめの一歩！（３０分）	13:45	14:15	齋木	５００円	9/4	9/11	9/18	9/25	-	10名	×
		アクアボディコンディショニング（３０分）	14:30	15:00	齋木	５００円	9/4	9/11	9/18	9/25	-	10名	×
土	3F スタジオ	チェアバレトン（４０分）	9:30	10:10	和知	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	24名	×
		初級エアロ（４０分）	10:20	11:00	和知	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	24名	〇
		ステップ初級（４０分）	11:10	11:50	和知	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	24名	〇
		ゆるトレ（４０分）	12:00	12:40	大木	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	18名	×
		ゆったりストレッチ（４０分）	12:50	13:30	大木	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	18名	×
		膝腰ケア体操（４０分）	13:40	14:20	大木	５００円	9/5	9/12	9/19	9/26	-	18名	×
日	3F スタジオ	フィットネスダンス（90分）	13:00	14:30	Mieko	７００円	9/6	9/13	9/20	9/27	-	18名	〇

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２０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