

2025年10月プログラム

【前月からの変更について】お間違いの無いように

- ①月曜日12:05からのサーキット30は渡邊IRから阿部IRへ担当が変更となります。
②水曜日20:00からの初級(泳法)は石川IRから郡司IRへ担当が変更となります。
③金曜日12:20からのピラティスはレッスンは開始時間が12:15からに変更となります。

月			火			水			木			金			土		
			卓球 10:30～13:30			卓球 10:30～13:30			卓球 10:30～13:30			卓球 10:30～13:30			卓球 10:30～13:30		
1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール	1スタジオ	ジム	プール
10:30(45)		10:30(30)	10:30(45)		10:30(30)	10:30(30)			10:15(60)			10:15(45)					
エアロ初級		アクア30 渡邊	バレトン		水中筋コン	太陽礼拝			みんなで フラダンス	シナジー	週替アクア	ステップ初級		アクア30			10:30(30)
那須		11:15(30)	佐藤		廣町	那須			金澤	定員8名 鈴木	菅原	河俣		半田			渡辺
11:25(30)		はじめての 足ひれ水泳	11:30(45)		水中健康体操	HIPHOP ダンス		11:15(30)			11:15(30)	11:15(45)		11:15(30)			
筋コン		各サイズ②郡司 11:55(30)	エアロ & シェイプ		廣町	軽部		ループEX 廣町	11:25(50)	1・3週目 アクア30 2・4週目 ミットアクア	はじめての 足ひれ水泳	足つぼ マッサージ		初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 郡司			
那須			神山					定員10名	ズンバ		各サイズ②廣町	河俣					
	12:05(30)☺	初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 國府田	12:25(30)			12:15(30)			土屋			12:15(45)					
	サーキット30					スロー トレーニング 渡邊											
12:45(30)			マット サイエンス 神山						12:30(45)			ピラティス					
入門 ☺ 1・3週:エアロ 2・4週:ステップ 那須	定員12名		13:15(50)						シェイプ トレーニング 郡司			佐藤					
			週替わり 1・3週:ダンスEX 2・4週:ズンバ 影山									13:15(30)					
13:30(60)		13:40(30)			13:40(30)			13:40(30)			13:40(30)	カラダスキャン 佐藤		13:40(30)			
		アクア30			アクア30			アクア30			アクア30			アクア30			
アロマヨガ		郡司			渡邊			松本			長谷川			渡邊			
那須		14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			14:20(30)			
		初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 石川			週替わり 足ひれ水泳 各サイズ②廣町	14:30(75)		水中健康体操 廣町			水中健康体操 鈴木			初級 1・3週:平泳ぎ 2・4週:バタフライ 廣町	14:30(75)		
						国際ヨガ									国際ヨガ		
						国際ヨガ協会									国際ヨガ協会		
			1・3週目 フィンスイム 2・4週目 ビート板フィン														
	19:00(30)		19:00(30)			19:00(45)			19:00(45)			19:00(30)					19:00(30)
	シナジー		ボディウエイト トレーニング 徳			ステップ初級			ダンス エアロ初級			シェイプボディ トレーニング 影山					アクア30 鈴木
	鈴木		19:40(50)		19:45(30)	飯野			軽部			19:40(50)					
	定員8名				アクア30			20:00(30) 初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 郡司				ズンバ					
			ダンスEX 影山		飯野							影山					
21:00 閉館																	
★休館日★ 10月5日・12日・19日・26日・29日 ★レッスン休講日★ 10月30日・31日 ★10時～18時営業日★ 10月13日																	