

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
 ①月曜日12:05からのサークル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 那須		アクア30 渡邊	アクア30 パレトン 佐藤	水中筋コン 廣町	太陽礼拝 那須	みんなで フラダンス 定員8名 鈴木	シナジー	週替アクア 菅原	10:30(30)	10:30(30)		10:30(30)			10:30(30)		10:30(30)		
11:25(30)		はじめの 足ひれ水泳 各サイズ②郡司 11:55(30)	はじめの 足ひれ水泳 各サイズ②郡司 11:55(30)	HIPHOP ダンス 廣町	ループEX 廣町	11:15(30)	11:25(50)	11:15(30)	11:15(30)	11:15(45)	11:15(30)	11:15(30)	11:15(30)	11:15(30)	11:15(30)	11:15(30)			
筋コン 那須		エアロ & シェイプ 神山	エアロ & シェイプ 神山	軽部	ズンバ	12:15(30)	12:30(45)	12:15(30)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)	12:15(45)			
12:05(30)③	サークル30	初級 1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 國府田	12:25(30)	スロー トレーニング 渡邊	土屋	13:15(50)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)	13:40(30)		
12:45(30)	ア部	マット サイエンス 神山		14:20(30)	14:20(30)	14:30(75)	水中健康体操 廣町	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)	14:20(30)		
入門 1・3週:エアロ 2・4週:ステップ 那須		週替わり 1・3週:ダンスEX 2・4週:ズンバ 影山	アクリア30 影山	アクリア30 渡邊	松本	1・3週目 フィンスイム 2・4週目 ビート板フィン 国際ヨガ協会	国際ヨガ 国際ヨガ協会	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)		
13:30(60)	アロマヨガ 那須	アクリア30 郡司	アクリア30 郡司	アクリア30 渡邊	松本	1・3週目 フィンスイム 2・4週目 ビート板フィン 国際ヨガ協会	国際ヨガ 国際ヨガ協会	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)	14:30(75)			
						19:00(30)	19:00(30)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)	19:00(45)		
						19:00(30)	19:40(50)	19:45(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	
						シナジー 鈴木 定員8名	ボディウエイト トレーニング 徳	ステップ初級 飯野	ダンス エアロ初級 軽部										
						19:40(50)	19:45(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	20:00(30)	
						ダンスEX 影山	アクア30 飯野	1・3週:クロール 2・4週:背泳ぎ 郡司	ズンバ 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