

## スタジオ・プール週間プログラム

|      | 火                         |                 | 水                  |                  | 木                                |                  | 金                                             |                                 | 土                  |     | 日                  |                                     |
|------|---------------------------|-----------------|--------------------|------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----|--------------------|-------------------------------------|
|      | 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                                 |
| 9:00 |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| 9:15 |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| 9:30 |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| 9:45 |                           |                 | 09:50～<br>(15分間)   |                  | 09:50～<br>(30分間)                 |                  | 09:50～<br>(30分間)                              | 09:30～<br>(30分間)<br>バイボリン<br>金子 | 09:45～<br>(15分間)   |     |                    |                                     |
| ***  | 10:05～<br>(15分間)          |                 | オキシジェノ             |                  | ラテンダンス                           |                  | ラディカル<br>ヨガ<br>LV1                            | 有料                              | エアロ                |     |                    |                                     |
| ***  | オキシジェノ                    |                 | 10:15～<br>(30分間)   |                  |                                  |                  | 10:15～<br>(60分間)                              | 10:15～<br>(30分間)                |                    |     | 10:15～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | 10:30～<br>(45分間)          |                 | 体幹EX               |                  |                                  |                  | 10:30～<br>(45分間)<br>筋膜wow<br>リリース<br>松本<br>有料 | 中級水泳                            | ラディカル<br>ヨガ<br>LV1 |     | ラディカル<br>ヨガ<br>LV2 | 9:00～<br>12:30<br>子ども<br>水泳教室<br>有料 |
| ***  | ヨガ                        |                 | 松本                 | 11:00～<br>(15分間) | 11:00～<br>(30分間)                 |                  |                                               | 北又                              |                    |     |                    | 子ども<br>水泳教室<br>有料                   |
| ***  | 吉川 IR                     |                 | ストレッチ              |                  | アクアビクス<br>三木 IR                  |                  |                                               | 有料                              |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  | 11:30～<br>(30分間)                              |                                 | 11:30～<br>(45分間)   |     | 11:30～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  | ラテンダンス                                        |                                 | 体幹SP<br>松本         |     | ハイパーシー             |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 | 有料                 |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 | 12:15～<br>(30分間)   |                  | 12:00～<br>(45分間)                 |                  | 12:15～<br>(30分間)                              |                                 |                    |     | 12:20～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  |                           |                 | ファイドウ              |                  | ファイドウ                            |                  | イレブン                                          |                                 | 12:30～<br>(45分間)   |     | メガダンス              |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 | ファイドウ              |     |                    |                                     |
| ***  | 13:00～<br>(30分間)          |                 | 13:00～<br>(30分間)   | 13:00～<br>(60分間) | 13:00～<br>(45分間)                 |                  | 13:00～<br>(30分間)                              |                                 |                    |     | 13:05～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | ファイドウ                     |                 | メガダンス              | 上級水泳<br>杉本<br>有料 | ヨガ<br>上岡 IR                      |                  | ファイドウ                                         |                                 |                    |     | ファイドウ              |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     | 13:50～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | 13:45～<br>(30分間)          |                 | 14:00～<br>(30分間)   |                  |                                  | 14:00～<br>(60分間) | 14:00～<br>(30分間)                              |                                 | 14:00～<br>(60分間)   |     | ラディカル<br>ヨガ<br>LV1 |                                     |
| ***  | メガダンス                     |                 | 体幹EX<br>ライト<br>松本  |                  |                                  | 成人向け<br>水泳教室     | 骨盤EX<br>松本                                    |                                 | リンパ<br>スティック<br>ヨガ |     |                    |                                     |
| ***  | 14:30～<br>(45分間)          |                 |                    |                  |                                  | 坂本・松本<br>有料      | 14:45～<br>(15分間)                              |                                 | 上岡 IR              |     | 14:30～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | かんたん<br>エアロ               | ←実施日<br>1日・8日   | 15:00～<br>(30分間)   |                  |                                  |                  | ストレッチ                                         |                                 | 有料                 |     | ステップ               |                                     |
| ***  | 山本                        |                 | ラディカル<br>ヨガ<br>LV1 |                  |                                  |                  | 15:15～<br>(30分間)                              |                                 | 15:15～<br>(30分間)   |     | 15:15～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | 15:30～<br>(30分間)          |                 | 15:45～<br>(30分間)   |                  | 15:30～<br>(30分間)                 |                  | メガダンス<br>フリー                                  |                                 | X55                |     | エアロ                |                                     |
| ***  | X55                       |                 | オキシジェノ             |                  | メガダンス                            |                  |                                               |                                 | 16:00～<br>(30分間)   |     | 16:00～<br>(30分間)   |                                     |
| ***  | 16:15～<br>(30分間)          |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 | ステップ               |     | ラテンダンス             |                                     |
| ***  | ステップ                      |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           | 15:45～<br>19:30 |                    | 15:15～<br>19:30  |                                  | 15:45～<br>19:30  | 16:30～<br>18:50                               | 15:45～<br>19:30                 | 16:45～<br>(30分間)   |     |                    |                                     |
| ***  |                           | 子ども<br>水泳教室     |                    | 子ども<br>水泳教室      |                                  | 子ども<br>水泳教室      | 子ども<br>体育教室                                   | 子ども<br>水泳教室                     | メガダンス              |     |                    |                                     |
| ***  |                           | 有料              |                    | 有料               |                                  | 有料               | 有料                                            | 有料                              |                    |     |                    |                                     |
| ***  | 18:00～<br>(30分間)          |                 | 18:10～<br>(30分間)   |                  | 18:00～<br>(30分間)                 |                  |                                               |                                 | 18:00～<br>(45分間)   |     |                    |                                     |
| ***  | ラディカル<br>ヨガ<br>LV1        |                 | ファイドウ              |                  | ハイパーシー                           |                  |                                               |                                 | ファイドウ              |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  | 19:00～<br>(45分間)          |                 |                    |                  | 19:00～<br>(30分間)<br>体幹<br>トレーニング |                  | 19:00～<br>(30分間)                              |                                 | 19:00～<br>(30分間)   |     |                    |                                     |
| ***  | ファイドウ                     |                 |                    |                  | 岡地                               |                  | 筋トレ&ST<br>宮崎                                  |                                 | ユーバウンド             |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 | 19:45～<br>(30分間)   |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  | 20:00～<br>(15分間)<br>メガダンス |                 | エアロ                |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |
| ***  |                           |                 |                    |                  |                                  |                  |                                               |                                 |                    |     |                    |                                     |

プログラム背景の色 オレンジ=リアル有料 黄色=リアル 緑色=バーチャル 水色=水泳教室有料 青=アクアビクス

※都合により、プログラムが変更または休講となる場合がございます。館内掲示物「休講のお知らせ」をご確認ください。