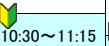
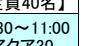
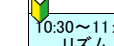
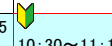
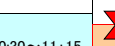
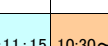
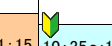
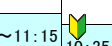
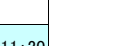
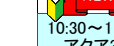
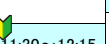
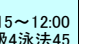
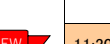
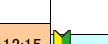
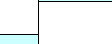
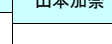
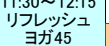
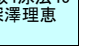
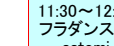
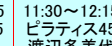
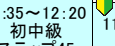
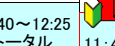
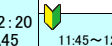
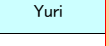
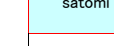
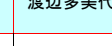
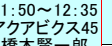
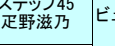
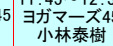
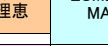
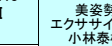
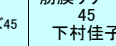
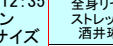
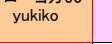
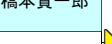
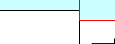
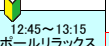
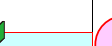
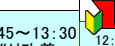
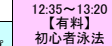
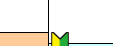
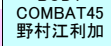
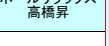
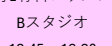
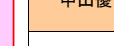
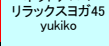
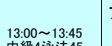
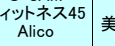
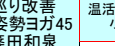
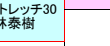
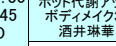
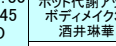
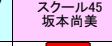
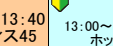
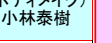
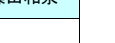
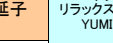


スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2026年10月～12月

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日					土曜日				日曜日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10:00	定員45名	定員40名	定員20名	通常		定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	10:00	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11:00	 10:40～11:25 やさしいラテン エアロ RIE	 10:30～11:15 姿勢改善 ピラティス 宮島公美子	 10:45～11:30 ホットスロー ヨガ45 yukiko	 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子		 10:30～11:15 リズム エクササイズ 45 渡辺多美代	 10:30～11:15 太極拳45 福原知香子	 11:00～11:45 ホットリラックス ヨガ45 中山優		 10:30～11:15 初級エアロ45 足野滋乃	 10:35～11:20 バレトン45 萩原延子		 10:30～11:15 アクア45 山本加奈	 10:30～11:15 ダンスエアロ 下村佳子	 10:35～11:20 バレエ ストレッチ45 Shima	 10:40～11:25 ヨガマーズ45 (朝活リフレッシュ) 小林泰樹	 10:45～11:30 アクアダンス 45 山本加奈	11:00	 10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	 10:35～11:20 代謝アップ ボディメイク45 酒井琳華		 10:30～11:00 アクア30 橋本賢一郎	 10:30～11:15 U-JAM フィットネス45 望月俊宏	 10:45～11:30 自律神経 整えヨガ45 Yuzuki																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		 11:30～12:15 リフレッシュ ヨガ45 Yuri	 11:50～12:40 ホット フローヨガ50 yukiko	 11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵		 11:30～12:15 フラダンス45 satomi	 11:30～12:15 ピラティス45 渡辺多美代		 11:50～12:35 アクアピクス45 橋本賢一郎	 11:35～12:20 初中級 ステップ45 足野滋乃	 11:40～12:25 トータル ビューティー45 ALICO	 11:45～12:30 ヨガマーズ45 小林泰樹	 11:30～12:15 中・上級 4泳法45 深澤理恵	 11:35～12:20 ZUMBA45 MAMI	 11:45～12:30 美姿勢 エクササイズ45 小林泰樹	 11:40～12:25 筋膜リリース 45 下村佳子			 11:40～12:25 バレトン45 AI	 11:50～12:35 ラテン エクササイズ 青木絵里	 11:50～12:20 全身リセット ストレッチ30 酒井琳華		 11:40～12:25 ZUMBA45 望月俊宏																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
12:00	11:40～12:25 チャレンジ エアロ45 小林泰樹	 11:30～12:15 リンパケア リラクゼーション 塙万起子	 11:50～12:40 ホット フローヨガ50 yukiko	 12:10～12:40 【有料】 フィンスイム 深澤理恵		 11:30～12:15 フラダンス45 satomi	 11:30～12:15 ピラティス45 渡辺多美代		 11:50～12:35 アクアピクス45 橋本賢一郎	 11:35～12:20 初中級 ステップ45 足野滋乃	 11:40～12:25 トータル ビューティー45 ALICO	 11:45～12:30 ヨガマーズ45 小林泰樹	 11:30～12:15 中・上級 4泳法45 深澤理恵	 11:35～12:20 ZUMBA45 MAMI	 11:45～12:30 美姿勢 エクササイズ45 小林泰樹	 11:40～12:25 筋膜リリース 45 下村佳子																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		 12:45～13:15 ポールリラックス 高橋昇		12:50～13:35 ヨガマーズ45 (ボディメイク) 小林泰樹	月1有料レッスン Bスタジオ 12:45～13:30 ひめトレ 【骨盤底筋群強化】 RIE	 12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優	 12:35～13:20 骨盤ケア& 関節リリース45 中島奈緒	 12:40～13:25 ホットアロマ リラックスヨガ45 yukiko		 12:40～13:25 U-JAM フィットネス45 Alico	 12:45～13:30 巡り改善 美姿勢ヨガ45 篠田和泉	 12:50～13:20 温活ストレッチ30 小林泰樹		 12:50～13:35 初中級エアロ 下村佳子	 12:45～13:30 ピラティス45 CHIHIRO	 12:50～13:20 ホット代謝アップ ボディメイク30 酒井琳華	 12:50～13:20 【有料】 初心者泳法 スクール45 坂本尚美	 13:35～14:05 水中ウォーキング 30 橋本賢一郎		 12:50～13:35 ZUMBA45 MAMI	 12:55～13:40 ピラティス45 萩原延子	 13:00～13:45 ホット リラックスヨガ45 YUMIKO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	 12:45～13:15 ボールリラックス 高橋昇				 13:35～14:20 FULL BODY MAKE45 小林泰樹	13:45～14:35 ホットフロー ヨガ50 yukiko	 13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子	 13:45～14:30 BODY COMBAT45 野村江利加	 13:45～14:30 BODY COMBAT45 野村江利加	 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 小林泰樹	14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アソコ	 13:55～14:40 ホットスロー ヨガ45 yukiko		 14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉	 15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	 15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太		 15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko	 15:00～15:30 ストレッチボール 30 高橋昇		 14:00～14:45 初級ステップ 45 michiko	13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子	14:00～14:45 シェイプアップ ヨガ45 YUMIKO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
		 14:55～15:25 上半身 すっきりほぐし30 河村匠				 14:20～14:50 初心者スイム30 橋本賢一郎				 14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加	14:40～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 小林泰樹	14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アソコ			 14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉	 15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	 15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太		 15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko	 15:00～15:30 ストレッチボール 30 高橋昇		 14:00～14:45 初級ステップ 45 michiko	13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子	14:00～14:45 シェイプアップ ヨガ45 YUMIKO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14:00	 13:45～14:15 健康エクササイズ 30 高橋昇	 13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション 塙万起子	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	 14:20～14:50 初心者スイム30 橋本賢一郎		 13:35～14:20 FULL BODY MAKE45 小林泰樹	13:45～14:35 ホットフロー ヨガ50 yukiko	 13:55～14:25 パタフライ・平泳ぎ 30 高野敬子	 13:45～14:30 BODY COMBAT45 野村江利加	 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 小林泰樹	14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アソコ	 13:55～14:40 ホットスロー ヨガ45 yukiko		 14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉	 15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	 15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太		 15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko	 15:00～15:30 ストレッチボール 30 高橋昇		 14:00～14:45 初級ステップ 45 michiko	13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子	14:00～14:45 シェイプアップ ヨガ45 YUMIKO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		 14:55～15:25 上半身 すっきりほぐし30 河村匠			 14:20～14:50 初心者スイム30 橋本賢一郎										 14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉	 15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	 15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太		 15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko	 15:00～15:30 ストレッチボール 30 高橋昇		 14:00～14:45 初級ステップ 45 michiko	13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子	14:00～14:45 シェイプアップ ヨガ45 YUMIKO																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15:00	15:00～17:00 スタジオ 自由開放																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												