


2026年1月3日 土曜日

	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10	10:30～11:00 はじめてエアロ 辻		10:30～11:10 ウォーキングアクア40 田井村	10
11	11:20～12:00 中級エアロ 辻		11:30～12:10 ディープアクア40 田井村	11
12	12:20～12:50 ボディコンバット30 今井			12
13	13:20～14:20 ボディアタック60 今井	13:30～14:20 中級エアロ 海老原	13:50～14:30 アクア40 黒田	13
14	14:40～15:40 ボディジャム60 花	14:50～15:35 ユーバウンド45 今井		14
15	WEB 予約	WEB 予約		15
16	16:05～16:50 ボディパンプ45 針生	16:20～17:20 ヨガ 香川		16
17				17
18	スタジオプログラム(有料クール除く)は、整理券またはWEB予約が必要となります。 レッスン開始30分前より、スタジオ前のホワイトボードから整理券をお取りください。 整理券番号＝スタジオ内の床番号となります。 ※整理券は1人1枚とし、ご自身の分のみお取りください。			18
19				19
20				20
21				21

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。  
※  は、整理券が必要になります。プールカウンターにて30分前より配布します。

エアロ・アクア(初級～初中級)	エアロ・アクア(中級～中上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	筋コンディショニング系
有料レッスン	泳法クラス	