

2026年9月21日(月)～23日(水)フィットネス&スイミング祝日スケジュール

	9月21日(月) 敬老の日			9月22日(火) 国民の休日			9月23日(水) 秋分の日			
	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング	
10		ジョイフル縁日 ※詳細は館内 掲示をご確認 ください	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:30 ボディ アタック60 今井		10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 ボディ アタック60 佐原		10:20～10:50 アイチ 阿部	10
11	10:50～11:50 【有料イベント】 ボディパンプ60 佐藤・針生・佐原		11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部						11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11
12	12:30～13:30 【有料イベント】 ボディ コンバット60 大内・今井 天田・佐原		12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:00～13:00 ベーシックヨガ ange	12:00～13:00 ユーバウンド60 今井	12:00～12:30 水中ウオーキング 成毛	12:00～12:45 ボディ コンバット45 佐原	11:45～12:30 フラダンス ビギナーズクラス 藤谷	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 成毛	12
13			13:10～13:30 お腹シェイプ 山田(小)	13:20～14:20 パワータラキック ange	13:30～18:30 ピククルボール	12:45～13:15 初めて背面キック 成毛	13:15～14:00 ボディ コンディニングヨガ 森泉	13:00～18:30 ピククルボール	※12:00～13:00 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目 を使用しています	13
14	14:00～15:00 ピラティス60 楠本		13:45～14:15 初めて バタフライキック 山田(小)				14:20～15:05 体ほぐしヨガ 森泉			14
15	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本			15:00～15:40 中級エアロ 池田		15:00～15:50 アクアロジック50 阿部				15
16				16:00～16:50 ステップ50 池田			16:00～16:45 筋バランス調整法 寺田			16
17	17:30～18:10 フィットネス タイチー 神原						17:05～17:50 身体調整 ストレッチ 寺田			17
18			18:15～19:00 楽しくビーチボール バレークラス (拡大版) 成毛						18:15～18:45 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	18
19										19

スタジオプログラムは、全レッスン（有料イベントを除く）整理券が必要となります。レッスン開始30分前より、スタジオ前ボードより、整理券をお取りください。整理券番号＝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。プールはディープアクアとアクアロジックのみ整理券が必要となります。プールカウンターにてレッスン開始30分前に配布いたします。