

2025.8.12更新

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	
7:00																															7:00
7:30																															7:30
8:00	7:30～8:15 協栄シェイプボクシング 美輪フェイス 前夜に合わせたエクササイズ制作 鈴木康彦子					7:30～8:15 美輪フェイス 胸のエクササイズ 嶋田み子					7:30～8:15 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子					7:30～8:15 L 美輪フェイス BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史														8:00	
8:30																															8:30
9:00	8:55～9:40 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる yuka					9:25～9:55 エアロスタート 中村勝美					9:20～10:05 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 川又珠美					9:15～9:45 美輪フェイス 寄名康徳														9:00	
9:30																10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる 寄名康徳														9:30	
10:00	10:00～10:45 ヘルピックスストレッチ ゆづりほし可動域を広げる Kaori		10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】		2 3	10:10～10:40 アクア45 船上設備		2 3		10:10～10:40	10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる 寄名康徳		10:00～10:45 スイミング スクール 【ベビー】		3 4	10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる 寄名康徳		10:00～10:45 スイミング スクール 【ジュニア】		3 4	10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる 寄名康徳		10:00～10:45 スイミング スクール 【ジュニア】		3 4	10:00～10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・肩凝りを安定させる 寄名康徳		10:00～10:45 スイミング スクール 【ジュニア】		3 4	10:00
10:30																															10:30
11:00	11:00～11:45 ラテンダンス 常盤舞ハトリを楽しむダンス 渡部利香		11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		3	11:00～12:00 筋力アップエクササイズ mai		3		11:10～11:40	11:05～11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸		11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		4	11:05～11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸		11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		4	11:05～11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸		11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		4	11:05～11:50 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村幸		11:00～12:00 スイミング スクール 【成人】		4	11:00
11:30																															11:30
12:00	12:00～12:45 24式太極拳 心と体の中心をつなぐための練習 小松幸子		12:30～13:15 アクア45 中村友香		2 3	12:05～12:35 タニニカルレスス 小松幸子		2 3		12:10～12:40	12:05～12:35 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 タニニカルレスス 小松幸子		2 3	12:05～12:35 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 タニニカルレスス 小松幸子		2 3	12:05～12:35 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 タニニカルレスス 小松幸子		2 3	12:05～12:35 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史		12:05～12:35 タニニカルレスス 小松幸子		2 3	12:00
12:30																															12:30
13:00	13:00～13:30 UBOUND 町田紀子					12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		3		13:10～13:40	12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		3	12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		3	12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		3	12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		12:55～13:40 グラマッスルフィット 船山力希なボディを目標するトレーニング 松田愛子		3	13:00
13:30																															13:30
14:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		14:00～15:00 スイミング スクール 【ジュニア】		3	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		3		14:00～15:00	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		3	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		3	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		3	13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		13:55～14:40 背骨コンディショニング ゆづりほし可動域を広げる 小林神江		3	14:00
14:30																															14:30
15:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		15:00～16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		2	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		2		15:00～16:00	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		2	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		2	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		2	15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		15:00～16:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		2	15:00
15:30																															15:30
16:00	16:15～17:15 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		16:00～17:00 スイミング スクール 【ジュニア】		1	16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		1		16:00～17:00	16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		1	16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		1	16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		1	16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		16:00～17:00 体育スクール 【ジュニア】 キッズ		1	16:00
16:30																															16:30
17:00	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		17:00～18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		1	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		1		17:00～18:00	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		1	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		1	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		1	17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		17:00～18:00 スイング スクール 【ジュニア】		1	17:00
17:30	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		18:00～19:00 スイミング スクール 【ジュニア】		3	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		3		18:00～19:00	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		3	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		3	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		3	17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		17:30～18:30 体育スクール 【ジュニア】		3	17:30
18:00	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		19:10～19:40 アクア45 船山と敷きます		5	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		5		19:10～19:40	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		5	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		5	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		5	18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		18:55～19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ラテンダンス YUMI		5	18:00
19:30																															19:30
20:00	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		20:00～21:00 スイミング スクール 【成人】		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3		20:00～21:00	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	20:00
20:30																															20:30
21:00	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		20:00～21:00 スイミング スクール 【成人】		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3		20:00～21:00	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		19:55～20:25 BODYPUMP 船山と敷きます		3	21:00
21:30																															21:30
22:00																															22:00
22:30																															22:30
23:00																															23:00