

# 2025/9~

スタジオプログラムでは安全の為、下記事項をお守りください

- プログラム開始前には必ずウォームアップを行います。
- 体調不良の際は、無理をせず中止してください。

月	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	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
10:00	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳	10:10~10:15 おはよう体操	10:00~10:45 自由遊泳
11:00	10:30~11:15 背骨コンディショニング MIKI	10:55~11:55 マスタース	10:30~11:15 MAIオリジナル MAI		10:30~11:15 やさしいパワーヨガ 坪之内 みどり	10:55~11:55 マスタース	10:30~11:15 フリースタイルダンス Miki		10:30~11:30 健康体操 岸田 ひとみ		10:30~11:15 パワーエアロ 松谷 真由美	
12:00	11:30~12:15 チアダンス MIKI		11:30~12:15 ZUMBA MAI		11:30~12:15 パワーエアロ 森 万佐子		11:30~12:30 マーシャル YU-RU		11:45~12:30 シェイプエアロ 松谷 真由美		11:30~12:00 バーニングボクシング 松谷 真由美	
13:00	12:30~13:15 健康操 神田 希代	12:15~12:45 ウェーキング 岸田 ひとみ		12:30~13:30 ピラティス 岡本 善美	12:15~12:45 アクアピカ 岸田 ひとみ		12:45~13:15 ストレッチボール YU-RU		12:45~13:45 ハレエクスサイズ NAO		12:15~12:45 歩き方教室 岸田 ひとみ	12:00~13:00 マスタース
14:00	13:30~14:15 かんたんステップ 坪之内 みどり		13:40~14:25 やさしいヨガ 坪之内 みどり		13:45~14:35 スポーツボイス50 岡本 善美		13:30~14:15 ヒーリングストレッチ 坪之内 みどり			12:00~13:50 自由遊泳		13:00~13:45 リラククス&ケア 岸田 ひとみ
15:00	14:30~15:15 アロマヨガ 浜田 聖	12:00~15:00 自由遊泳	14:40~15:40 健康体操 松島 輝穂子	12:00~15:00 自由遊泳	14:50~15:50 エアロ&ストレッチ 岸田 ひとみ 初中級	12:00~15:00 自由遊泳	14:30~15:15 ZUMBA CHE		14:15~15:15 コンディショニング &トレーニング 松島 輝穂子		14:00~15:00 コンビネーション 岸田 ひとみ	13:00~17:00 自由遊泳
16:00	15:30~16:15 ファインクシェイプ 森 万佐子		15:55~16:40 ミドルステップ 宮崎 智恵		16:05~17:05 ハワイアンフラ 小山 江理香		15:30~16:30 リラックスヨガ CHE		15:30~16:15 かんたんステップ 松島 輝穂子		15:00~15:30 アクアピカ 岸田 ひとみ	
18:30	祝日営業の際は、青枠内での営業となります。											
19:00					19:00~19:45 エンジョイステップ 宮崎 智恵		19:00~19:45 リラックス&ケア 岸田 ひとみ		18:30~19:30 ミドル コンビネーション 宮崎 智恵 中級		18:00~19:30 アスリート	
20:00	19:15~20:00 ピラティス 岡本 善美		19:45~20:30 サーキット(台あり) 松島 輝穂子	20:00~21:00 自由遊泳	20:00~20:45 シェイプエアロ 宮崎 智恵 中級		20:00~20:45 エンジョイエアロ 岸田 ひとみ	20:00~22:00 自由遊泳		17:30~20:00 自由遊泳		
21:00	20:15~20:45 バーニングボクシング 松谷 真由美		20:45~21:45 コンディショニング &トレーニング 松島 輝穂子			20:40~22:00 自由遊泳	21:00~22:00 ハワイアンフラ 高橋 久美子	20:00~22:00 自由遊泳				
22:00	21:00~21:45 リラックスヨガ 松谷 真由美	20:40~22:00 自由遊泳						21:10~21:40 アクアピカ 岸田 ひとみ				

□ のついたプログラムは定員制となります。  
参加ご希望の方は開始30分前より、  
ジムカウンターにて整理券をお受け取りください。  
定員人数は、プログラムによって異なりますので、  
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

スタジオレッスンはケガや体調不良を除いて途中退出はできません。

初めての方でもご参加いただけます  
時間変更