

2025年12月1日~12月31日



曜日		月	火	7	<u>'</u>		木		金 		±	E	<u> </u>
9:00	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	10:30(45)	10:30(30)			10:30(30)	10:30(45)	フェイスタオルを フェイスタオルを	10:30(45)	10:30(30)	10:30(45)	10:30(30)		
	10:30(45) ボディ シェイプ	water motion of The new seen in aqua saurcise			~ アクア	マット	ご持参ください。	10:30(45) エアロビクス	アクア	10:30(45)導引保健功・太極拳	10:30(30) aoua ZVMBA		
	ンエイノ	ウォーター・イン・モーション			ビクス	ピラティス		*	PLUS	▮ ・太極拳 ▮	SANARH		
	/A-F \	~持久カアップ~			/ ^-				,				
	(滝口)	(山根)			(飯田)	(松井)		(三浦)	(辻田)	(蔵田)	(村上)		
		(Щ1Д/						(—/m/					
11:00	11:30(45)	11:15(30)		11:00(45)	11:15(30)	11:45(45)	11:00(30)	11:45(45) パワー		11:45(45)	11:15(30)	11:00(45)	
	11:30(45) かんたん	11:15(30) バタフライ		GROUP	11:15(30) 平泳ぎ ★	GROUP	11:00(30) 平泳ぎ	パワー YOGA			11:15(30) 4種目 ★★		
	ステップ	*		groove	*	fight	*	YOGA		ZVMBA°		HOT コアシェイク _~32℃~_	
	定員25名	(山根)			(山根)		(受田)				(山根)		
	(滝口)	(山作)		(中島)	(山 (成)	(竹田)	(文田)	(三浦)		(松井)	6日 バタフライ	НОТ	
											13日 背泳ぎ	(和田)	
						N. C.					6日 バタフライ 13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ 27日 クロール	(和四)	
12:00				12:00(20) ちょこっと									
				レッスン									
				スタッフと一緒に									
				楽しくエクササイズ♪ 気軽にご参加ください!									
				メ(軽にこ参加へたさい:									
13:00	· 10.00(60)	12.15(20)		12.00(45)	A 10.1E(20)	12.00(45)	10.15(20)	12.00(45)	12.15(20)	12:00(60)		A 10.15(45)	10.15(20)
13:00	13:00(60)	13:15(30) 背泳ぎ ★		13:00(45) エアロビクス	13:15(30) アクア PLUS	13:00(45)	13:15(30)	13:00(45) ヨガ	13:15(30) バタフライ	13:00(60)		13:15(45) パワー YOGA	13:15(30) アクア
	HOT 背中美人 ~32℃~	*		*	PLUS	POWER	SOURT SOURCE	ョガ 至誠館	バタフライ ★★	HOT YOGA		YOGA	アクア ビクス
	育甲美人 ~32℃~		休				ZVINDH			Light ∼ 32°C ∼			
	HOT	(受田)	M	(竹田)	(村上)	定員25名	(1-5)	(山下)	(山根)	HOT		(和田)	(辻田)
	1101					(山根)	(和田)						
	(竹田)		館							(松井)			
14:00	14:30(45)			14:15(60)		14:15(60)	14:00(30)	14:15(45)	14:00(30)	14:30(45)		14:30(45)	14:00(30)
	GROUP			14:15(60) 太極拳		~	14:00(30) クロール		14:00(30) アクア ビクス	14:30(45) オリジナル		GROUP) 14:00(30) 平泳ぎ ★
	groove		日			HOT 骨盤ビューティー	*	ZVMBA*	ピクス	エアロ		POWER	*
	J			(I- II)		~32°C~	/ · · · · ·			(1.45)		-t-D	(11.15)
	(村上)			(伊藤)		НОТ	(辻田)	(三浦)	(飯田)	(中島)		定員25名	(村上)
								(=/1117				(受田)	
	N					(三浦)						NEW	
15:00	•									15:45(45)			
										GROUP			
										(中島)			
16:00												16:00(45) エアロビクス	
												★	
										1			
										1		(村上)	
		7/7											
17.00		H-DILY										47.45(00)	
17:00	CHORECER	APILI										17:15(60) GROUP	
	CHAMMA	-				GROUP POWER		groove				fight	
	禁斥人	/ // 17//-			GROUP								
	新しいコリオの お知らせ						y y	กกกร			(31 ->		
		お知らせ								(辻田)			
	<u></u>		I									NEWS	
										Ů.			
下記の時間挙げ、スピキの娯楽を行います。 利田できるユーフに制限がございますので なこかじめごて承下さい													

_	下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。									
	月	火	水	木	金	土	日			
	15:15~19:30		11:45~13:00	17:15~19:00	11:45~13:00	13:15~17:00	10:00~11:45			
	10.10~19.30		14:15~19:30	17:15~19:00	15:15~19:30	13.19~17.00				

FITNESSSCHEDULE

2025年12月1日~12月31日

曜日	F		火	7	k	;	★	5	金		t		3	
	スタジオ	プール	スタジオ	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	
								基本のステップ 中心の45分ク ラスとなります。			 ★HOTプログラム★ ≪持ち物≫ お水(目安1ℓ)、ヨガマット(レンタル有) タオル(バスタオル・フェイスタオル) 定員 25名 / フロントにて要予約(電話予約可) ※以下の方はご参加できません※ 過去2年間で循環器系 (高血圧、心疾患、脳疾患等)、 糖尿病の診断を受けた方。 			
18:00	18:30(45) パワー YOGA			18:30(60) HOT YOGA Light		18:30(45) GROUP GROUP		初めての方にも お勧めです! 一緒に楽しく		18:00(45) エアロビクス ★★				
	(三浦)			~32°C~ HOT (松井)		(和田)		Let`sエアロ♪ お気軽にご参加 ください(^^♪		(和田)				
19:00	19:45 (45) 2VM BA°	19:45(45) マスターズ会			19:45(30) aqua ZVM BA°	19:45(45) GROUP	19:45(30) アクア ビクス	19:15(45) エアロビクス ★	19:45(30) water motion ウォーター・イン・モーション ~持久力アップ~		初めてHOTプログラムにご参加の方は、 スタッフまでお尋ね下さい。 ◇環境設定のご案内◇			
	(三浦)	(山根)	休		(辻田)	(辻田)	(滝口)	(和田)	(村上)		夏季 6月~10月 / 冬季11月~5月 HOTヨガアロマ…夏季36℃・60% / 冬季38℃・ 65%			
20:00			館	20:00(45) 2VM BA°	2 0:30(30) 平泳ぎ ★			20:30(45) HOT コアシェイク	20:30(30) クロール ★	☆年末年始営業のお知らせ☆				
			日	(松井)	(辻田)			~32°C~ HOT (和田)	(村上)	2025年12月29日(月)10:00~17:00 短縮営業				
21:00	② 21:00(60) HOT YOGA ☆アロマ☆			21:15(45) GROUP		21:00(45) かんたん ステップ				2025年12月30日(火)~2026年1月3日(土)				
	~38°C~			定員25名 (受田)		定員25名 (滝口)				定期休館日および年末年始休館日 2000年4月4月7月2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2日2				
22:00	(村上)			NEW COLUMN						2026年1月4日(日)より通常営業となります。				
										★12月29日(月)短縮営業日のお知らせ★				
23:00	営業10:00	0~23:00		営業10:0	0~23:00	党業10⋅0	0 ~23 :00	党業10⋅0	00~23:00	スケジュール	スケジュールについては後日別紙にてご確認ください。			

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。 利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。 11:45~13:00 11:45~13:00 15:15~19:30 13:15~17:00 17:15~19:00 10:00~11:45 14:15~19:30 15:15~19:30

