




いつでも誰でもプログラム

~ Smile*Health*Beauty ~



スタジオ
2025年1月~

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00 ↓受付は9時~となります！ かんたんエアロビクス&ストレッチボール 松本 智 9:30~(60)	↓受付は9時~となります！ セルフヨガ 加茂 衣未 9:30~(60)【武道場】	↓受付は9時~となります！ かんたんステップ&ストレッチ 松本 智 9:30~(60)	↓受付は8時55分~となります！ コアディンションエアロ ハ木 淑乃 9:15~(45)	氣功健康法 掛スポ/定期プログラム 9:00~(90)
10:00 舞コリズム Maiko 11:00~(60)	クラシックバレエ エクササイズ入門 9:00~(70) クラシックバレエ エクササイズ 10:15~(90)	ヨガ 林 唯夏子 11:00~(60)	ストレッチボール&コアトレ ハ木 淑乃 10:15~(30)	
11:00 舞コリズム Maiko 11:00~(60)	舞コリズム初級 Maiko 10:45~(60)【武道場】 はじめてヨガ akane 10:45~(60)【研修室】	ヨガ 林 唯夏子 11:00~(60)	フラ カヘア ~ ベーシックステップ ~ カハラオプナ ヒデコ 11:00~(60)	1・3週 NEW! 背骨 コンディショニング 林 唯夏子 11:00~(60)
12:00 ストレッチ&エクササイズ 林 唯夏子 12:15~(60)	DISCO WORLD 松本 百代 12:15~(45)	かんたんエアロ &ストレッチ 林 唯夏子 12:15~(60)	エアロビクス入門 松本 百代 12:15~(45)	舞コリズム Maiko 12:15~(60)
13:00 ヨガ 服部 秀士 13:30~(60)	美Bodyエクササイズ 松本 百代 13:15~(45)	サルセーション SALSATION fujita hiromi 13:30~(60)	ストレッチボール& バランス運動 松本 智 13:15~(45)【研修室】 星下がり ピラティス 13:15~(60)	《祝日等による休講》 1/13(月・祝) 2/24(月・祝) 3/20(木・祝)
14:00 ヨガ 服部 秀士 13:30~(60)	はつらつヨーガ 掛スポ/定期プログラム 14:30~(75)		はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
15:00 キッズフィットネス 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	日本舞踊 掛スポ/定期プログラム 16:00~(60)	ジュニアダンス1 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 16:40~(60)		
16:00 ジュニアフィットネス1 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	BLUE WEAWE 掛スポ/定期プログラム 18:00~(90)	ジュニアダンス2 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 17:40~(60)		
17:00 		楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	背骨コンディショニング 林 唯夏子 19:00~(60)	DISCO WORLD 松本 百代 19:00~(60)
18:00 Hawaiian Hula カハラオプナ ヒデコ 19:00~(60)				
19:00 	リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	TaeBo® 三岡 早苗 20:15~(60)	リラックスヨーガ 服部 秀士 20:15~(60)	1・3・5週 ヨガ 藤本 美佳 20:15~(60)
20:00				2・4週 太極拳 藤本 美佳 20:15~(60)
21:00				

※いつでも誰でもプログラムは 網かけの部分です。

※NEW! =新プログラム・時間変更 等

プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、
又は休講になる場合がありますので、予めご了承下さい。
その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。

メール
配信
登録は
こちら→



スタジオ受付について

- 【受付時間】
レッスン開始45分前~開始10分後の間
- 【受付方法】
スタジオ受付でバスポート会員証を提示、又は、
1回チケットを提出。受付順に参加証をお渡します。
- 【会場への入場について】
インストラクターの指示で、レッスン開始10分前より、
会場へ入場となります。

< 1回参加料金(税込) >




- ・60分/870円
- ・45分/650円
- ・30分/430円

※券売機にて1回チケットを購入して下さい
※受付はレッスン開始45分前からになります

いつでも誰でもプログラム

~ Smile★Health★Beauty ~

プール
2025年 1月~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00		休館日					
30				やさしいアクアダンス			
10:00	水中エクササイズ 10:00~(30) 林 唯夏子		初級アクアピクス 9:45~(30) 林 唯夏子	10:00~(30) MARI 親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム	親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム		親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム
30			わくわくAQUA	10:00~(60)	10:00~(60)		親子スイミング2
11:00	初級アクアピクス 10:45~(30) 林 唯夏子		掛スポ/定期プログラム 10:30~(60)	水泳成人 入門~中級 掛スポ/定期プログラム	親子 スイミング2		掛スポ/定期プログラム
30			泳ぎの骨(コツ)	11:00~(60)	11:00~(60)		11:00~(60)
12:00			掛スポ/定期プログラム 11:30~(60)				
30							
13:00							
30							
14:00	水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 13:30~(60)		はじめてのクロール 13:30~(30) 増田 一樹	水中ウォーキング 13:30~(30) 森川 ひと美	フィンスイム 13:30~(30) 田澤 啓吾	<p>《祝日による休講》</p> <p>1/13(月・祝)</p> <p>2/24(月・祝)</p> <p>3/20(木・祝)</p>	
30		水中ウォーキング 14:15~(30) 田澤 啓吾	オリジナルアクア 14:15~(30) 森川 ひと美	アクアダンス 14:15~(30) MARI			
15:00	らくらく 平泳ぎ・バタフライ 14:45~(30) MOMOKO						
30							
16:00	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	水泳キッズ 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)			
30							
17:00	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	水泳ジュニアA 入門・初級 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)			
30							
18:00	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	水泳ジュニアB 初中級・中級 掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)			
30							
19:00	水泳ジュニアC 掛スポ/定期プログラム 18:30~(60)						
30							
20:00					水泳成人 入門初級 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	スイムチャレンジ 掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	
30	アクアNight♪ 20:15~(30) 田澤 啓吾						
21:00						マスターズ水泳 参加者も募集中	

※いつでも誰でもプログラム 網かけの部分です。

※NEW! = 新プログラム・時間変更 等

プログラムは、当日の都合により担当や内容が変更、又は休講になる場合がありますので、予めご了承下さい。その場合はメール配信にてお知らせさせていただきます。

メール配信へ登録はこちら→



<1回参加料金(税込)>
30分/760円

※券売機でチケットを購入して下さい
※レッスン前後でプール利用もできます