

いつでも誰でもプログラム

~ Smile*Health*Beauty ~



スタジオ
2025年 4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)	9:00 ↓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】	9:00 ↓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)	9:00 ↓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)	気功健康法 掛スポ/定期プログラム 9:00~(90)
10:00 舞コリズム Maiko 11:00~(60)	10:00 NEW! ZUMBA® はじめてヨガ MiKi 10:45~(60)【武道場】 akane 10:45~(60)【研修室】	10:00 ヨガ 林 唯夏子 11:00~(60)	10:00 ストレッチボール&コアトレ ハ木 淑乃 10:15~(30)	
11:00 ストレッチ&エクササイズ 林 唯夏子 12:15~(60)	11:00 DISCO WORLD 松本 百代 12:15~(45)	11:00 かんたんエアロ&ストレッチ 林 唯夏子 12:15~(60)	11:00 エアロビクス入門 松本 百代 12:15~(45)	1・3週 背骨 コンディショニング 林 唯夏子 11:00~(60) 2・4・5週 Meditation マラカ Yōga 服部 秀士 11:00~(60)
12:00 ヨガ 服部 秀士 13:30~(60)	12:00 美Bodyエクササイズ 松本 百代 13:15~(45)	12:00 SALSATION fujita hiromi 13:30~(60)	12:00 ストレッチボール&バランス運動 松本 智 13:15~(45)【研修室】	
13:00 キッズフィットネス 掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	13:00 はつらつヨーガ 掛スポ/定期プログラム 14:30~(75)	13:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	13:00 星下がりピラティス 掛スポ/定期プログラム 13:15~(60)	《祝日等による休講》 5月3日(土) 5月5日(月)
14:00 ジュニアフィットネス1 掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	14:00 日本舞踊 掛スポ/定期プログラム 16:00~(60)	14:00 ジュニアダンス1 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 16:40~(60)	14:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
15:00 ハワイアンフラ カハラオプナ ヒデコ 19:00~(60)	15:00 BLUE WEAWE 掛スポ/定期プログラム 18:00~(90)	15:00 ジュニアダンス2 (HIP HOP) 掛スポ/定期プログラム 17:40~(60)	15:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
16:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	16:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	16:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	16:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
17:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	17:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	17:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	17:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
18:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	18:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	18:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	18:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
19:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	19:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	19:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	19:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
20:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	20:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	20:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	20:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
21:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	21:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	21:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	21:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	
22:00 リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00~(60)	22:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	22:00 楽しくHIP HOP 掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)	22:00 はじめてヨガ 松本 智 14:15~(60)【研修室】	

※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 4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00		休館日					
9:30							
10:00	水中エクササイズ 10:00～(30) 林 唯夏子		初級アクアビクス 9:45～(30) 林 唯夏子	やさしいアクアダンス 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 10:00～(60)		親子スイミング1 (小プール) 掛スポ/定期プログラム 10:00～(60)
10:30							
11:00	初級アクアビクス 10:45～(30) 林 唯夏子			わくわくAQUA 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 11:00～(60)		親子スイミング2 掛スポ/定期プログラム 11:00～(60)
11:30							
12:00				泳ぎの骨(コツ) 掛スポ/定期プログラム 11:30～(60)			
12:30							
13:00							
13:30							
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) 田澤 啓吾	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		
14:30							
15:00	らくらく平泳ぎ・バタフライ 14:45～(30) MOMOKO		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		
15:30							
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)		
16:30	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)		
17:00	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)		
17:30							
18:00	水泳ジュニアC 掛スポ/定期プログラム 18:30～(60)						
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	アクアNight♪ 20:15～(30) 田澤啓吾				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)	
20:30							
21:00							
21:30						マスターズ水泳 参加者も募集中	

《祝日による休講》
5月5日(月)

※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