

いつでも誰でもプログラム

~ Smile*Health*Beauty ~



スタジオ
2025年 7月~

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>↓受付は9時~となります！</p> <p>かんたんエアロビクス&ストレッチボール</p> <p>松本 智 9:30~(60)</p>	<p>↓受付は9時~となります！</p> <p>セルフヨガ</p> <p>加茂 衣未 9:30~(60)【武道場】</p>	<p>↓受付は9時~となります！</p> <p>かんたんステップ&ストレッチ</p> <p>松本 智 9:30~(60)</p>	<p>↓受付は8時55分~となります！</p> <p>コアディンションエアロ</p> <p>ハ木 淑乃 9:15~(45)</p>	<p>氣功健康法</p> <p>掛スポ/定期プログラム 9:00~(90)</p>
<p>舞コリズム</p> <p>Maiko 11:00~(60)</p>	<p>ZUMBA® はじめてヨガ</p> <p>MiKi 10:45~(60)【武道場】 akane 10:45~(60)【研修室】</p>	<p>ヨガ</p> <p>林 唯夏子 11:00~(60)</p>	<p>ストレッチボール&コアトレ</p> <p>ハ木 淑乃 10:15~(30)</p>	
<p>ストレッチ&エクササイズ</p> <p>林 唯夏子 12:15~(60)</p>	<p>DISCO WORLD</p> <p>松本 百代 12:15~(45)</p>	<p>かんたんエアロ&ストレッチ</p> <p>林 唯夏子 12:15~(60)</p>	<p>エアロビクス入門</p> <p>松本 百代 12:15~(45)</p>	<p>舞コリズム</p> <p>Maiko 12:15~(60)</p>
<p>ヨガ</p> <p>服部 秀士 13:30~(60)</p>	<p>美Bodyエクササイズ</p> <p>松本 百代 13:15~(45)</p>	<p>SALSATION</p> <p>fujita hiromi 13:30~(60)</p>	<p>ストレッチボール&バランス運動 松本 智 13:15~(45)【研修室】</p>	<p>《祝日等による休講》</p> <p>7月21日(月・祝) 8月11日(月・祝)</p> <p>お盆営業期間 8月13日(水)~8月16日(土)</p> <p>9月15日(月・祝)</p>
<p>キッズフィットネス</p> <p>掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)</p>	<p>はつらつヨーガ</p> <p>掛スポ/定期プログラム 14:30~(75)</p>	<p>はじめてヨガ</p> <p>松本 智 14:15~(60)【研修室】</p>	<p>星下がりピラティス 掛スポ/定期プログラム 13:15~(60)</p>	
<p>ジュニアフィットネス1</p> <p>掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)</p>	<p>日本舞踊</p> <p>掛スポ/定期プログラム 16:00~(60)</p>	<p>ジュニアダンス1 (HIP HOP)</p> <p>掛スポ/定期プログラム 16:40~(60)</p>	<p>スタジオ受付について</p> <p>【受付時間】 レッスン開始45分前~開始10分後の間</p> <p>【受付方法】 スタジオ受付でパ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。</p> <p>【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。</p>	
<p>Hawaiian Hula</p> <p>カハラオプナ ヒデコ 19:00~(60)</p>	<p>BLUE WEAVE</p> <p>掛スポ/定期プログラム 18:00~(90)</p>	<p>ジュニアダンス2 (HIP HOP)</p> <p>掛スポ/定期プログラム 17:40~(60)</p>	<p>楽しくHIP HOP</p> <p>掛スポ/定期プログラム 19:00~(60)</p>	<p>背骨コンディショニング</p> <p>林 唯夏子 19:00~(60)</p>
<p>リラックスヨーガ</p> <p>越水 のりに 20:00~(60)</p>	<p>TaeBo®</p> <p>三岡 早苗 20:15~(60)</p>	<p>リラックスヨーガ</p> <p>服部 秀士 20:15~(60)</p>	<p>DISCO WORLD</p> <p>松本 百代 19:00~(60)</p>	<p>1・3・5週 ヨガ 藤本 美佳</p> <p>2・4週 太極拳</p>

※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→



< 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 7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			初級アクアビクス				
10:00	水中エクササイズ		9:45~(30) 林 唯夏子	やさしいアクアダンス	親子スイミング1		親子スイミング1
10:30	10:00~(30) 林 唯夏子			10:00~(30) MARI	(小プール) 掛スポ/定期プログラム		(小プール) 掛スポ/定期プログラム
11:00	初級アクアビクス			わくわくAQUA	10:00~(60)		10:00~(60)
11:30	10:45~(30) 林 唯夏子			掛スポ/定期プログラム 10:30~(60)	水泳成人		親子
12:00				泳ぎの骨(コツ)	入門~中級		スイミング2
12:30				掛スポ/定期プログラム 11:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)		掛スポ/定期プログラム 11:00~(60)
13:00							
13:30			はじめてのクロール	水中ウォーキング	フィンスイム	<p>《祝日等による休講》</p> <p>7月21日(月・祝) 8月11日(月・祝)</p> <p>お盆営業期間 8月13日(水)~8月16日(土)</p> <p>9月15日(月・祝)</p>	
14:00	水泳成人 入門初級		13:30~(30) 田澤 啓吾	13:30~(30) 森川 ひと美	13:30~(30) 田澤 啓吾		
14:30	掛スポ/定期プログラム 13:30~(60)						
15:00	らくらく		水中ウォーキング	オリジナルアクア	アクアダンス		
15:30	平泳ぎ・バタフライ		14:15~(30) 田澤 啓吾	14:15~(30) 森川 ひと美	14:15~(30) MARI		
16:00	14:45~(30) MOMOKO						
16:30	水泳キッズ		水泳キッズ	水泳キッズ	水泳キッズ		
17:00	掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)		掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 15:30~(60)		
17:30	水泳ジュニアA		水泳ジュニアA	水泳ジュニアA	水泳ジュニアA		
18:00	入門・初級		入門・初級	入門・初級	入門・初級		
18:30	掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)		掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 16:30~(60)		
19:00	水泳ジュニアB		水泳ジュニアB	水泳ジュニアB	水泳ジュニアB		
19:30	初・中級・中級		初・中級・中級	初・中級・中級	初・中級・中級		
20:00	掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)		掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 17:30~(60)		
20:30	水泳ジュニアC						
21:00	掛スポ/定期プログラム 18:30~(60)						
21:30					水泳成人 入門初級	スイムチャレンジ	
22:00	アクアNight♪				掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	掛スポ/定期プログラム 19:30~(60)	
22:30	20:15~(30) 田澤啓吾						
23:00							

《祝日等による休講》

7月21日(月・祝)
8月11日(月・祝)

お盆営業期間
8月13日(水)~8月16日(土)

9月15日(月・祝)

《夏期休憩時間について》

お客様の健康管理と安全点検のため休憩時間を設けます。

①7月19日(土)~
8月31日(日)の土日祝日

②8月13日(水)~
8月16日(土)のお盆期間
※④⑤⑥コース水深90cm

※時間等の詳細は館内POPまたは、SNSにてご確認ください。

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

☆プールプログラムの受付は、プール入場時~プログラム開始10分後までの間となります。
☆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