

いつでも誰でもプログラム

～ Smile★Health★Beauty ～



スタジオ
2026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)NEW!	↓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
10:00				ストレッチボール&コアトレ ハ木 淑乃 10:15～(30)	掛スポ/定期プログラム 9:00～(90)
11:00	舞コリズム Maiko 11:00～(60)	ZUMBA® はじめてヨガ MiKi 10:45～(60)【武道場】 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 背骨 コンディショニング 林 唯夏子 11:00～(60) 2・4・5週 メディテーション Meditation Yōga 服部 秀士 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		美Bodyエクササイズ 松本 百代 13:15～(45)	SALSATION サルセーション 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】 NEW! 星下がり ピラティス 13:15～(60)	《祝日等による休講》 1月12日(月・祝) 2月11日(水・祝) 2月23日(月・祝) 3月20日(金・祝)
14:00	ヨガ 服部 秀士 13:30～(60)			はじめてヨガ 松本 智 14:15～(60)【研修室】	
15:00		はつらつヨーガ 掛スポ/定期プログラム 14:30～(75)			
16:00	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)			
17:00	キッズ・ジュニア クラシックバレエ 掛スポ/定期プログラム 17:00～(60)				
18:00		BLUE WEAVE 掛スポ/定期プログラム 18:00～(90)			
19:00	Hawaiian Hula カハラオプナ ヒデコ 19:00～(60)		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)
20:00		リラックスヨーガ 越水 のりに 20:00～(60)	TaeBo®fitness 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 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→



< 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
2026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						
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)	
30				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)		
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)	《祝日等による休講》 1月12日(月・祝) 2月11日(水・祝) 2月23日(月・祝) 3月20日(金・祝)
30						
12:00			泳ぎの骨(コツ) 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) 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	
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	
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					マスターズ水泳 参加者も募集
21:00						
30						

※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