

# 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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00 ↓受付は9時～となります↓ <b>かんたんエアロビクス＆ストレッチボール</b> 松本 智 9:30～(60)NEW!		9:00 ↓受付は9時～となります↓ <b>セルフヨガ</b> 加茂 衣未 9:30～(60)【武道場】	9:00 クラシックバレエ エクササイズ入門 掛スボ/定期プログラム 9:00～(70)	9:00 ↓受付は9時～となります↓ <b>かんたんステップ＆ストレッチ</b> 松本 智 9:30～(60)	9:00 ↓受付は8時55分～となります↓ <b>コアディションエアロ</b> ハ木 淑乃 9:15～(45)
10:00 休 館		10:00 ZUMBA® MiKi 10:45～(60) 【武道場】	10:00 クラシックバレエ エクササイズ 掛スボ/定期プログラム 10:15～(90)	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 30 <b>舞コリズム</b> Maiko 11:00～(60)		11:00 DISCO WORLD 松本 百代 12:15～(45)		11:00 フラ カヘア ～ベーシックステップ～ カハラオブナ ヒデコ 11:00～(60)	11:00 1・3週 2・4・5週 貴賀 コンティショニング ヨガ 林 唯夏子 11:00～(60)
12:00 30 <b>ストレッチ＆エクササイズ</b> 林 唯夏子 12:15～(60)		12:00 30 <b>ヨガ</b> 服部 秀士 13:30～(60)		12:00 30 <b>エアロビクス入門</b> 松本 百代 12:15～(45)	12:00 30 <b>舞コリズム</b> Maiko 12:15～(60)
13:00 30 <b>ヨガ</b> 服部 秀士 13:30～(60)		13:00 30 <b>Bodyエクササイズ</b> 松本 百代 13:15～(45)		13:00 30 <b>SALSATION</b> fujita hiromi 13:30～(60)	13:00 30 <b>祝日等による休講</b> 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 30 キッズフィットネス 掛スボ/定期プログラム 15:30～(60)		14:00 30 はつらつヨーガ 掛スボ/定期プログラム 14:30～(75)		14:00 30 松本 智 NEW! 13:15～(45)【研修室】 掛スボ/定期プログラム 13:15～(60)	14:00 30 <b>はじめてヨガ</b> 松本 智 14:15～(60)【研修室】
15:00 30 掛スボ/定期プログラム 16:00～(60)		15:00 30 日本舞踊 掛スボ/定期プログラム 16:00～(60)		15:00 30 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	15:00 30 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
16:00 30 掛スボ/定期プログラム 15:30～(60)		16:00 30 日本舞踊 掛スボ/定期プログラム 16:00～(60)		16:00 30 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	16:00 30 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00
17:00 30 キッズ・ジュニア クラシックバレエ 掛スボ/定期プログラム 17:00～(60)		17:00 30 BLUE WEAVE 掛スボ/定期プログラム 18:00～(90)		17:00 30 18:00 19:00 20:00 21:00	17:00 30 18:00 19:00 20:00 21:00
18:00 30 <b>Hawaiian Hula</b> カハラオブナ ヒデコ 19:00～(60)		18:00 30 リラックスヨガ 越水 のりこ 20:00～(60)		18:00 30 19:00 20:00 21:00	18:00 30 19:00 20:00 21:00
19:00 30 <b>ハワイアン フラ</b> カハラオブナ ヒデコ 19:00～(60)		19:00 30 TaeBo®fitness 三岡 早苗 20:15～(60)		19:00 30 20:00 21:00	19:00 30 20:00 21:00
20:00 30 <b>リラックスヨガ</b> 越水 のりこ 20:00～(60)		20:00 30 リラックスヨガ 服部 秀士 20:15～(60)		20:00 30 21:00	20:00 30 21:00
21:00 30 <b>リラックスヨガ</b> 越水 のりこ 20:00～(60)		21:00 30 ヨガ 太極拳 藤本 美佳 20:15～(60)		21:00 30 22:00	21:00 30 22:00

※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 30					
10:00 <b>水中エクササイズ</b> 10:00～(30) 林 唯夏子		<b>初級アクアビクス</b> 9:45～(30) 林 唯夏子	<b>やさしいアクアダンス</b> 10:00～(30) MARI	<b>親子スイミング1</b> (小プール) 掛スボ/定期プログラム 10:00～(60)	<b>親子スイミング1</b> (小プール) 掛スボ/定期プログラム 10:00～(60)
11:00 <b>初級アクアビクス</b> 10:45～(30) 林 唯夏子		<b>わくわくAQUA</b> 掛スボ/定期プログラム 10:30～(60)	<b>水泳成人</b> 入門～中級 掛スボ/定期プログラム 11:00～(60)	<b>親子スイミング2</b> 掛スボ/定期プログラム 11:00～(60)	
12:00 30		<b>泳ぎの骨(コツ)</b> 掛スボ/定期プログラム 11:30～(60)			
13:00 30					
14:00 <b>水泳成人 入門初級</b> 掛スボ/定期プログラム 13:30～(60)		<b>はじめてのクロール</b> 13:30～(30) 田澤 啓吾	<b>水中ウォーキング</b> 13:30～(30) 森川 ひと美	<b>フィンスイム</b> 13:30～(30) 田澤 啓吾	<b>祝日等による休講</b> 1月12日(月・祝) 2月11日(水・祝) 2月23日(月・祝) 3月20日(金・祝)
15:00 <b>らくらく平泳ぎ・バタフライ</b> 14:45～(30) MOMOKO		<b>水中ウォーキング</b> 14:15～(30) 田澤 啓吾	<b>オリジナルアクア</b> 14:15～(30) 森川 ひと美	<b>アクアダンス</b> 14:15～(30) MARI	
16:00 30		<b>水泳キッズ</b> 掛スボ/定期プログラム 15:30～(60)	<b>水泳キッズ</b> 掛スボ/定期プログラム 15:30～(60)	<b>水泳キッズ</b> 掛スボ/定期プログラム 15:30～(60)	
17:00 30		<b>水泳ジュニアA</b> 入門・初級 掛スボ/定期プログラム 16:30～(60)	<b>水泳ジュニアA</b> 入門・初級 掛スボ/定期プログラム 16:30～(60)	<b>水泳ジュニアA</b> 入門・初級 掛スボ/定期プログラム 16:30～(60)	
18:00 30		<b>水泳ジュニアB</b> 初中級・中級 掛スボ/定期プログラム 17:30～(60)	<b>水泳ジュニアB</b> 初中級・中級 掛スボ/定期プログラム 17:30～(60)	<b>水泳ジュニアB</b> 初中級・中級 掛スボ/定期プログラム 17:30～(60)	
19:00 30		<b>水泳ジュニアC</b> 掛スボ/定期プログラム 18:30～(60)		<b>水泳成人 入門初級</b> 掛スボ/定期プログラム 19:30～(60)	<b>スイムチャレンジ</b> 掛スボ/定期プログラム 19:30～(60)
20:00 30		<b>アクアNight♪</b> 20:15～(30) 田澤啓吾			<b>マスターーズ水泳</b> 参加者も募集中
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