

2026.7月～プログラム（みなみ）

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00	やさしい Hi-Lo 東貴		太極拳 水上		ヨガ 竹原		ピラティス 浦部 【25名】		やさしい エアロ 小迫		ヨガ 平野		休 館 日	10:00
10:10														10:10
10:20														10:20
10:30														10:30
10:40		成人講習会 （有料） 竹田津								成人講習会 （有料） 黒木				10:40
10:50														10:50
11:00	バラエティ ステップ 東貴 【17名】		楽しい ウォーク エアロ 池上		リトモス 後藤	ぶどうの木 幼児園 小児用プール 2コース使用	太極舞 佐々木	学院健康 スポーツ科 2コース使用	REEJAM® 小迫		ZUMBA 中山			11:00
11:10														11:10
11:20														11:20
11:30														11:30
11:40														11:40
11:50														11:50
12:00	ヨガ KYOKO	バラエティ アクア 山元	ハタフロー ヨガ 竹原	アクア ハイブリッド 30 黒木			ZUMBA 東美		ボディ シェイプ 小倉	初級スイム 竹田津	骨盤 リラックスヨガ 三沢			12:00
12:10														12:10
12:20														12:20
12:30														12:30
12:40														12:40
12:50														12:50
13:00														13:00
13:10														13:10
13:20														13:20
13:30														13:30
13:40														13:40
13:50														13:50
14:00														14:00
14:10														14:10
14:20														14:20
14:30														14:30
14:40														14:40
14:50														14:50
15:00														15:00
15:10														15:10
15:20														15:20
15:30														15:30
15:40														15:40
15:50														15:50
19:00														19:00
19:10														19:10
19:20														19:20
19:30														19:30
19:40														19:40
19:50														19:50
20:00	骨盤調整 ヨガ KYOKO		JSA 佐々木		整えるヨガ （第2・3週） 平野		やさしい Hi-Lo 永田		ウォーク エアロ 小迫		ジャズ ダンス 上野			20:00
20:10		成人講習会 （有料） 森								成人講習会 （有料） 山崎				20:10
20:20														20:20
20:30														20:30
20:40														20:40
20:50														20:50
21:00														21:00
21:10														21:10
21:20														21:20
21:30														21:30
21:40														21:40
21:50														21:50
22:00														22:00
													ヨガ・コンディショニング	
													ダンス	
													筋肉トレーニング	
													エアロ・ステップ	
													スイムレッスン	
													アクアプログラム	