

# 2025.7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
20														20
30														30
40		成人講習会 (有料) 竹田津								成人講習会 (有料) 緒方				40
50														50
11:00	バラエティ ステップ 東貴 【17名】		ウォーク エアロ 池上		ZUMBA 池側	ぶどうの木 幼稚園 小児用プール 2コース使用	ウォーク エアロ 野田卓		REEJAM® 小迫		ZUMBA TONING 野田 【20名】			11:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
12:00	ヨガ 下田	バラエティ アクア 山元	ハタフロー ヨガ 竹原	フィンスイム 緒方 【15名】			ZUMBA 東美	ワンポイント 宮本	ボディ シェイプ 小倉	初級スイム 井島	骨盤 リラックスヨガ 【第1・3・5週】 リズムで骨盤調整 【第2・4週】 三沢			12:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
13:00			フィジカルEX 花園	シェイプ アクア 熊部			ストレッチ ヨガ 竹原	バラエティ アクア 稲田	sintex Tone & Reborn 上村	バラエティ アクア 小倉				13:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
14:00			コア ストレッチ (第2・4週) 花園			学院 健康 スポーツ科 2コース使用			コンビネーション ヨガ 【12名】 KYOKO					14:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
15:00														15:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														50
19:00														19:00
10														10
20														20
30			太極舞 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			30
40														40
50														50
20:00	ZUMBA TONING 野田	成人講習会 (有料) 竹田津								成人講習会 (有料) 兼瀬				20:00
10														10
20														20
30			ダンス エアロ 佐藤達		リトモス 佐藤達		コア ストレッチ 永田	泳力アップ 竹田津	ZUMBA 上村					30
40														40
50														50
21:00														21:00
10														10
20														20
30														30
40														40
50														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	