

## 2025年 11月 レッスンスケジュール

## LINEで最新情報を受け取る!

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。 アナタも登録して最新情報を手に入れよう!登録はQRコードを読み込んで、 友達登録ボタンを押すだけのカンタン登録♪ご登録お待ちしております!



											ı								
(1)	月	MONDAY		火	TUESDAY		水	WEDNESDAY			THURSDAY		金		SATURDAY			SUNDAY	
	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム		スタジオ	プール	ジム	スタジオ	プール	ジム
	<b>※11月13、24日</b> ( プログラムに変更)	は祝日の為、 があります																	
9		1																	
	9:15~9:45	pifilAtes					9:20~9:40 ボディメイク			ı									
	オリジナル/伊藤	(ピフィラティス)	9:30~9:35	9:40~10:40		9:30~9:35	ボディメイク 小出 <b>リ</b>		9:30~9:35	.		9:30~9:35				9:30~9:35			9:30~9:35
	を理券 と理券	骨盤底筋に特化したト レーニング	ラジオ体操	AntiGravity		ラジオ体操	整理券		ラジオ体操	整理券		ラジオ体操				ラジオ体操			ラジオ体操
	10:00~10:45	U	22:111311	(ハンモック)		22:111211	10:00~10:45		2 2 3 111 311	10:00~10:45		22 111311		10:00~11:00		2 2 1 1 1 321			2 2 3 1 1 1 3 1 4
	ZUMBA		'	¥/予約/定員			マットピラティス			シェイプエアロ				AntiGravity		'	10:15~11:00		
	鈴木▮		10:30~10:50	1754577			五十嵐①			加瀬🌢	10:30~11:00	10:30~10:50		(ハンモック)			リラックスヨガ		
	20/14		ストレッチ	整理券			11/200	1			水中散歩/伊藤 🕽			¥/予約/定員				11/2 マットピラテ	・ィス 池田
11		11:00~11:45	711 7 7 7	11:00~11:45		11:00~11:20	整理券		11:00~11:20		3 1 12.5 7 17 12.5			173437723				/9 ボディパンプ3	
	11:15~11:45	アクア45	'	シェイプエアロ		ストレッチ	11:10~11:55		ストレッチ	11:10~11:55	11:15~11:45			11:20~12:05			11:15~12:00		
7	11:15~11:45 ボディコンバット 30/﨑村 <b>■</b> ♠	伊藤↓●		池田▶	11:40~12:10	711 7 7 7	週替り	11:40~12:10	711 7 7 7	III.	アクア30 🕽 🌢 /加瀬			パワーヨガ			週替り	/23 ボディパンフ	
	30/呵削 🌗 🦱	17 104.	'	75EF \$	水中散歩/小出	↓↓週替り		水中健康体操		武内[	J J J J J J J J J J J J J J J J J J J			西田		l i		/30 マットピラテ	
12		12:00~12:45					<u>                                    </u>	小出		1201 3 🕒								,55 () ( )	
		水泳中級		12:10~12:55	12:15~13:00			12:15~13:00		12:20~13:05						12:10~12:30	12:15~13:00	11/2 シェイプエフ	7口 池田
ŀ		小小十八		ストレッチ&ダンス		., 20 201 11	12:30~13:30			ハワイアンフラ						ストレッチ	週替り	/9 ボディコンバッ	
		12:45~13:00		高木【】	小出门		AntiGravity			ヴェナウラサチコ()				12:45~13:30			過百り	/16 ボディコンバ	
13	13:00~13:45	/		Indy I C	1, EL (P		(ハンモック)	.1.111.0		31,000,00				太極拳			•	/23 ボディコンバ	
	健康体操	ロングスイム		13:15~14:00			¥ /予約/定員									l i	13:15~14:00	/23 パットコンバ /30 ZUMBA 池田	
	鈴木▮▮	小出		健康体操			1/3/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1	<u> </u>		13:30~14:15				,,,,,,	13:30~14:15		ビギナーステップ	, 55 251 154 766	-
	EDAL O		'	武内以						骨盤体操		l			アクア45	'	西田()		
14				E41.3 (1)			14:00~14:45			加瀬り				14:00~14:45	高橋♥♦				
	14:05~14:50						竹ふみ&ヨガ			лия 🖤		l		クラシックバレエ		'		14:15~14:45	
	リラックスヨガ				14:30~15:15		近藤り							(バレエピラティス) 吉川 <b>ゴ</b>			14:30~15:15	アクア30 1 ♦/ 週替り	
	西田り				機能改善		Link 🗸			14:40~15:25				一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			クラシックバレエ	11/2 池田	
15					ウォーキング 武内 <mark>↓</mark>					週替り入門				15:00~15:45			(バレエピラティス) 吉川	/9 池田	
			15:30~15:35		TAL 3	15:30~15:35			15:30~15:35			15:30~15:35		クラッシックバレエ		15:30~15:35	E/II	/16 高橋	15:30~15:35
	15:30~16:30		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	11/6. 20 太極拳		ラジオ体操	休	吉川()		ラジオ体操		/23 池田	ラジオ体操
	日本舞踊		フンバド派			フンバ 仲珠			フンバ 仲珠	11/0: 20 太極学   /13, 27 ハワイア	ンフラ	ラクバ 件J未	FI			フンバド派	15:45~16:45	/30 高橋	ランパ 杯味
16	若柳和扇					整理类 =		上 関券』対象クラス		13. 27 7 (3 17			館				AntiGravity	7 30 123 [13]	
	¥/有料/定員						8 時にフロント出しとなり、12時以降の					耳目	16:15~17:00		ı	(ハンモック)			
L	+/日47/正兵							開始1時間前にフロ					в	HIP HOP		ı	¥/予約/定員		
			!			正理が対象と、			лога 					TAKEHIKO		ı	+/ ]*市引足良		
17	17:00~18:00									17:00~18:00				TARETIRO					
	17.00 -10.00 ジュニア体操									ジュニア体操		l				ļ ļ			
			17:40~18:00			17:40~18:00			17:40~18:00	クユーノ (本)未 ②		17:40~18:00							
	山口		ストレッチ			ストレッチ			ストレッチ	山口		ストレッチ							
18	ЩЦ		ストレッテ			ストレッテ	<u> </u>		ストレッテ	ШП		ハトレッテ		<b> </b>					
				定員:25名[¶			18:15~19:00									10	の門錠		
ŀ				正頁: 25名↓ 18:30~19:00			クラシックバレエ			18:30~19:00						18:3	0閉館		
	18:50~19:35			ストレッチポール		L	(バレエピラティス) 士!!!			18:30~19:00 ストレッチ <b>び</b>									
19	コンディショニング			TAKEHIKO			吉川			71.09FU				<b>】・・・</b> 初めての	1古でも安立して	で糸加いただら	+ス原  ハカニフ		
	ヨガ 近藤 <b>⊌</b>			19:15~20:00/	初中級クラス		19:15~20:00			19:15~20:00				<b>♪・・・</b> アクティブ				5兆1プロガニ /.	
- 1	∪ 僚 🤳			マットピラティス		J	ボディパンプ			·					/クラ人/ ◎・・・・ 時間とプログラ		•	ョイキノロン フム	
				(基礎)	19:50~20:35		45 NATSUKO	19:45~20:30		ZUMBA 池田 <b>→</b>				次が口は呂耒	1月日 くり ログブ	ムル友史には	) & 9	⇒ 変更箇所	
20	20:00~21:00			髙木	19:50~20:35 ウォーキング&		IVATORO	7クア45 アクア45		иш	20:00~21:00			「フカミナブギリ	用に殴して1				
	AntiGravity	20:00~21:00		20:15~21:00	トレーニング		20:20~21:05	アクア45 伊藤 <b>↓</b> ▶		20:15~21:00	20.00~21:00			【スタジオご利】		バナナハ ウタ・	も切った担合はハ	"引去去中抚好!	± <del>-</del>
	(ハンモック)	トライアスロン		20:15~21:00 シェイプエアロ	17 331		ボディコンバット	1が膝 ↓ ●			スイムサークル							じ引きを実施致し ·	<b>まり</b> 。
	(ハンモック) ¥/予約/定員	サークル					45 NATSUKO 💧				X-129-570 A					・	ラスのみとなります	0	
21	f / J/补J/ 止貝			池田▶			IVATSURU 6			池田①				【各クラス定員	<b>数のご案内</b> 』				
										会員	ー 様同士でスイムを	)		【スタジオ】	704450 / 7	<del>1</del> 2272	:-" , IPS = 100 /2 /	11°=> ¬-2° " >- 2	7
										※し、 ※し	様同士でスイムを むコースをサークル に確保します。	, <u> </u>			ス含め45名 / ス	デツノ台37名 / ボ	テイハンフ28名 /	バランスボール27名	á
										( 寺州	に唯体しより。	J		【プール】	20/2 / 4= ==	MB 245%	L		
22					2 2 5 5 5 5 5	. Act con	 	^ <del>-</del>							30名 /・4コースを	刊用・・・31名以_	<u>C</u>		
		22:00閉館 祝日は18:30閉館								【ジム】 ・定員12名									
				吐田芸に仮フォ															