

成人スタジオ・プールスケジュール 2025年11月～

	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	スタジオ	プール			
10:00				10:10～11:10 ビギナー		10:10～11:00 シェイプ アップ				10:10～11:00 ビギナー	8:15～9:15 こども空手(上級2) 9:15～10:15 こども空手(上級1) 10:15～11:15 こども空手(初級) 11:15～12:15 こども空手(中級)				10:00		
11:00	10:30～11:30 ピラティス 巻野		11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛	10:30～11:30 ヨガ kii	11:00～12:00 スピード アップ	10:30～11:30 骨盤ストレッチ 酒井	10:30～12:00 マタニティ クール	10:30～11:00 ストレッチポール staff	11:00～12:00 スピード アップ	10:30～11:30 かんたんエアロ &ストボー 巻野		11:00～12:00 喜納 フォーミング	11:00～12:00 シェイプ 西垣	10:30～12:00 NEW マタニティ スクール 富岡			11:00
			11:45～12:45 かんたんステップ &ストボー 巻野	①石井②高橋(千)	11:45～12:30 ストレッチポール &トレーニング staff	石井	11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井	NEW 富岡	高橋(千)	11:45～12:15 全身すっきり ストレッチ 巻野		高橋(千)					
13:00										13:10～14:10 シェイプ スイム 根本				13:00～14:00 フォーミング 石井	13:00		
14:00							13:10～14:10 フォーミング 西垣								14:00		
15:00																15:00	
16:00	16:00～17:00 こども体操				16:00～17:00 K-POP ダンス(キッズ)		15:45～16:45 こども チアダンス				15:00～16:00 エアロ& 自重トレーニング 酒井		15:00～16:00 ビギナー エアロ 酒井		16:00		
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POP ダンス(ジュニア)		16:45～17:45 こども チアダンス								17:00		
18:00							17:45～18:45 こども チアダンス									18:00	
19:00		18:30～19:30 ビギナー 喜納														19:00	
20:00		19:30～20:30 シェイプ スイム 喜納		19:30～20:30 ビギナー (平泳ぎ・バタフライ) 根本				19:30～20:30 フォーミング 西垣		19:30～20:30 フォーミング 石井		19:30～20:30 ビギナー (クロール・背泳ぎ) 石井			20:00		
21:00																21:00	
22:00																22:00	

初心者おすすめのクラス・・・



インシューズが必要なクラス・・・

