

成人スタジオ・プールスケジュール 2026年1月～

2026年1月改訂版

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													
10:30～11:30 ピラティス 巻野		10:30～11:30 ヨガ kii		10:10～11:00 ビギナー 石井		10:10～11:00 シェイプ スイム 橋本		10:10～11:00 ビギナー 喜納		8:15～9:15 こども空手(上級2) 9:15～10:15 こども空手(上級1)			
11:00 11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛改善 ①石井②高橋		11:00～12:00 スピード アップ 石井		10:30～11:30 骨盤 エクササイズ 酒井		11:00～12:00 マタニティ 富岡		10:30～11:30 かんたんエアロ 啓子		10:15～11:15 こども空手(初級) 11:15～12:15 こども空手(中級)	11:00～12:00 ①シェイプスイム ②マタニティ ①西垣②富岡		
11:45～12:45 かんたんステップ &ストローク 巻野		12:30～13:15 ストレッチボール &自重トレーニング staff		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井		13:10～14:10 フォーミング 西垣		11:45～12:15 全身すつきり ストレッチ 啓子		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	
12:00													
13:00													
14:00													
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		
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POP ダンス (ジュニア①)			16:45～17:45 こども チアダンス					
18:00					18:00～19:00 K-POP ダンス (ジュニア②)			17:45～18:45 こども チアダンス					
19:00		19:00～20:00 ①ビギナー ②シェイプスイム ①富岡②西垣						19:00～20:00 フォーミング 西垣		19:00～20:00 フォーミング 石井		19:00～20:00 ビギナー 橋本	
20:00													
20:30													

初心者おすすめのクラス・・・



インシューズが必要なクラス・・・

