

# 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		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
10:00										8:15～9:15 こども空手(上級2)			
	10:30～11:30 ピラティス		10:10～11:00 ビギナー 石井	10:30～11:30 骨盤 エクササイズ 酒井	10:10～11:00 シェイプ スイム 橋本	10:20～10:50 ストレッチボール staff		10:30～11:30 かんたんエアロ 啓子	10:10～11:00 ビギナー 喜納	9:15～10:15 こども空手(上級1)			
	11:00 巻野	11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛改善	11:00～12:00 スピード アップ 石井	11:00～12:00 マタニティ 富岡			11:00～12:00 スピード アップ 高橋	11:00～12:00 フォーミング 高橋	10:15～11:15 こども空手(初級)	11:00～12:00 ①シェイプスイム ②マタニティ			
	11:45～12:45 かんたんステップ &ストボー 巻野	①石井②高橋		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井				11:45～12:15 全身すっきり ストレッチ 啓子		11:15～12:15 こども空手(中級)	①西垣②富岡		
12:00			12:30～13:15 ストレッチボール &自重トレーニング staff										
13:00					13:10～14:10 フォーミング 西垣					13:10～14:10 シェイプ スイム 橋本		13:00～14:00 フォーミング 石井	
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		15:00～16:00 ビギナー エアロ 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 ビギナー 橋本				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 フォーミング 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・・・

