

成人スタジオ・プールのスケジュール 2026年5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				10:10~11:00 ビギナー		10:10~11:00 シェイプ スイム				10:10~11:00 ビギナー	8:15~9:15 こども空手(上級2)			
	10:30~11:30 ピラティス		10:30~11:30 ヨガ	11:00~12:00 スピード アップ	10:30~11:30 骨盤 エクササイズ	11:00~12:00 マタニティ	10:20~10:50 ストレッチポール		10:30~11:30 かんたんエアロ	11:00~12:00 フォーミング	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	kii	佐々木	酒井	富岡	staff	11:00~12:00 スピード アップ	啓子	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		
		①富岡②高橋		佐々木				高橋		高橋	11:15~12:15 こども空手(中級)	①西垣②富岡		
12:00	11:45~12:45 ステップ &ストポー		12:30~13:15 ストレッチポール &自重トレーニング		11:45~12:30 ビギナーエアロ				11:45~12:15 全身すっきり ストレッチ					
	巻野		staff		酒井				啓子					
13:00														13:00~14:00 フォーミング
														西垣
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		15:00~16:00 ビギナー エアロ	
											酒井		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		19:00~20:00 ビギナー				19:00~20:00 フォーミング		19:00~20:00 フォーミング		19:00~20:00 ビギナー		
		①喜納②西垣		喜納				西垣		喜納		富岡		
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・・・

