

3月 スタジオ&プールプログラム 2021年3月22日(月)改定

| | 10:00~11:00 | 11:00~12:00 | 12:00~13:00 | 13:00~14:00 | 14:00~15:00 | 15:00~16:00 | 16:00~17:00 | 17:00~18:00 | 18:00~19:00 | 19:00~20:00 | 20:00~21:00 | 21:00~22:00 |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------|-------------|-------------|
| 月 | 1F はじめてエアロ 11:00(30) 後藤 | 11:00~12:00 ホール 12:00 梅木 | 12:00~13:00 ヨガ 12:45~13:45 加勢 | 13:00~14:00 宝塚バレエストレッチ 14:15~15:00 花愛 | 14:00~15:00 初級ステップ 15:30~16:15 加鹿 | 15:00~16:00 キッズダンス16:45~18:30 ※1/25~ | 16:00~17:00 初級エアロ 19:00~19:45 高田 朝美 | 17:00~18:00 初中級エアロ 20:15~21:00 遠藤 | 18:00~19:00 body ART 20:30~21:15 佐野 | 19:00~20:00 | 20:00~21:00 | 21:00~22:00 |
| B1 | 11:15~12:00 気功 臼井 | | 12:30~13:15 フラ入門 竹内 | 13:45~14:30 ピラティス 加鹿 | キッズ体操15:00~18:50 | | | | | | | |
| プール | 11:00~12:00 成人 清水 | 12:05(20) 水中歩行 清水 | 12:30(30) アクアシェイプ 清水 | 13:10~13:55 らくらくスイム | キッズスイミング15:00~19:00 | | | | | | | |
| 火 | 1F ZUMBA 11:00~11:45 天河 | 11:00~12:15 朝ヨガ 加鹿 | 12:30~13:15 初中級エアロ 加鹿 | 13:00~14:15 中国健身体操 13:15~14:15 松島 | 14:00~14:45 初級ステップ 井出 | 15:15~16:00 ラテン 長谷川 | 16:30~18:20 キッズチアダンス | 18:45~19:30 骨盤調整 太田 | 20:00~20:45 フラフィットネス 太田 | BODYCOMBAT 21:15~22:00 長沢 | | |
| B1 | 11:15~12:15 朝ヨガ 加鹿 | | 13:15~14:15 中国健身体操 松島 | | キッズ体操15:00~17:50 | | | シェイプ45 19:30~20:15 山田 | | | | |
| プール | 10:15(40) ベビー | 11:00~12:00 成人 | 12:15(45) アクアピクス 南川 | 14:00(30) はじめて水泳 大谷 | キッズスイミング15:00~17:55 | | | 18:00~19:00 成人 | 19:15(30) アクアシェイプ 雨宮 | | | |
| 水 | 1F 有料 フラダンス 10:30~11:30 金子 | 12:00~13:00 骨盤調整 高田 宏子 | 13:30~14:15 初級エアロ 高田 宏子 | 15:00~15:45 初級ステップ 加鹿 | 18:45~19:30 初級ステップ 石黒 | 20:00~20:45 オリジナルエアロ 杉本 | 21:15~22:00 メガダンス 吉川 | | | | | |
| B1 | 11:00~11:45 初級ステップ 高田 宏子 | 12:15~13:15 太極拳 渡邊 | 13:45~14:30 ピラティス 加鹿 | キッズ体操15:00~17:50 | | | シェイプ45 20:15~21:00 田淵 | | | | | |
| プール | 11:00~13:00 団体貸 | | 13:10(20) 水中歩行 意治 | 13:35(30) アクアシェイプ 意治 | キッズスイミング15:00~19:00 | | | 泳法別レッスン 19:15(30) 大谷 | | | | |
| 木 | 1F 初級ステップ 11:00~11:45 後藤 | 12:15~13:00 キックボクシング 野田 | 13:30~14:15 パワーアップメント 武岡 | 15:00~15:45 初級エアロ 加鹿 | 18:45~19:30 自重エクササイズ 久保田 | 20:00~20:45 初中級エアロ 久保田 | 21:15(30) FBX 雨宮 | | | | | |
| B1 | 11:15~12:15 ジェスヨガ 花愛 | 12:45(40) ストレッチ 後藤 | 13:45~14:30 ボール&ストレッチ 梅木 | キッズ体操15:00~16:50 | | | シェイプ45 19:30~20:15 雨宮 | | | | | |
| プール | 11:00~12:00 成人 | 12:05(45) アクアピクス 武岡 | 13:00~13:45 らくらくスイム | 13:50~14:35 ウォーク&シェイプ 雨宮 | キッズスイミング15:00~19:00 | | | | | | | |
| 金 | 1F ジャズダンス 11:00~11:45 城映 | 12:15~13:00 宝塚バレエストレッチ 城映 | 13:30~14:15 初級エアロ 野田 | 14:45~15:45 パワーヨガ 野田 | 16:30~17:30 キッズ空手 | 17:30~18:30 キッズ空手 | Dance Fit 19:00~19:45 五十嵐 | ZUMBA 20:45~21:30 鈴木 | | | | |
| B1 | 10:30~11:30 有料 フラダンス 金子 | 12:00(30) ストレッチ 新庄 | 12:50(30) 健康体操 新庄 | 13:40(30) はじめてステップ 新庄 | キッズ体操15:00~17:50 | | | ポディコンディショニング 20:00~20:45 五十嵐 | | | | |
| プール | 10:15(40) ベビー | 11:00~12:00 成人 | 12:30(30) アクアシェイプ 雨宮 | 13:30(30) 泳法別レッスン 武内 | 14:00~14:45 らくらくスイム | キッズスイミング15:00~17:55 | | | 18:00~19:00 成人 | 19:15(30) アクアシェイプ 清水 | | |
| 土 | 1F 初中級エアロ 11:00~11:45 野田 | 12:15~13:00 初中級ステップ 豊島 | 13:30~14:15 初級エアロ 加嶋 | 14:45~15:30 BODYCOMBAT 長沢 | 16:00~16:45 エアロ& ベルヴィスムーヴ 加鹿 | 17:15~18:15 ヨガ 加鹿 | 18:45~19:30 ジャズダンス YUKA | | | | | |
| B1 | キッズ体操10:00~13:50 | | | キッズチアダンス14:00~17:00 | | | | | | | | |
| プール | 10:00~10:50 キッズスイミング | 11:00~12:00 キッズ・成人 | キッズスイミング12:00~17:00 | | | | | | | | | |
| 日 | 1F ファンダンス 11:00~11:45 中橋 | 12:15~13:00 初中級エアロ 滝口 | 13:30~14:15 ピラティス 滝口 | 14:45~15:30 初中級ステップ 加鹿 | 16:00~17:00 ヨガ 加鹿 | ※色付きクラス 20分 | | | | | | |
| B1 | 10:15~11:15 キッズダンス ※1/31~ | 11:45~12:30 アクティブ・ヨガ 西山 | 13:00~13:45 はじめてステップ 斉藤 | 14:15~15:00 シェイプ45 山田 | 15:30 ボール 田淵 | | | | | | | |
| プール | 10:15(40) ベビー | 11:10(20) 水中歩行 雨宮 | 11:35(30) アクアシェイプ 雨宮 | 団体貸 17:00~18:00 | | | | | | | | |

※プログラム参加には必ずWEB予約が必要です。
 ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
 ※開始5分前に入口へ集合してください。スタッフより予約順にお呼びします。
 ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません

