

# 祝日プログラム

| 令和7年11月24日(月) |                       |                              |               |
|---------------|-----------------------|------------------------------|---------------|
| Aスタジオ         |                       | Bスタジオ                        | プール           |
| 10:00         |                       |                              | 10:00         |
|               | 10:30                 | 10:30                        |               |
|               | やさしいエアロ 30 須川         | 気功 45<br>臼井 優子               |               |
| 11:00         |                       |                              | 11:00         |
|               | 11:30                 |                              | 成人スイミング       |
|               | ヨガ 60<br>宮先 祐子        | 11:45                        |               |
| 12:00         |                       | フィットネスフラ 45<br>太田 由加         | 12:00         |
|               |                       |                              | 12:15         |
|               |                       |                              | アクアシェイプ 45 須川 |
| 13:00         | 13:00                 | 12:50                        | 13:00         |
|               | Dance Fit 45<br>根本 直弥 | ストレッチ 30 平田                  |               |
|               |                       |                              | 13:10         |
|               |                       |                              | らくらくスイム       |
| 14:00         | 14:15                 | 13:50                        |               |
|               | ピラティス 45<br>加鹿 りえ子    | 姿勢改善エボリューション 45<br>花愛 瑞穂     |               |
|               |                       |                              |               |
| 15:00         | 15:15                 | 15:00                        |               |
|               | ステップⅠ 45<br>加鹿 りえ子    |                              |               |
| 16:00         |                       |                              | 16:00         |
|               |                       | キッズ体操                        |               |
|               |                       |                              |               |
| 17:00         |                       |                              | 17:00         |
|               |                       |                              | キッズスイミング      |
|               |                       |                              |               |
| 18:00         |                       |                              | 18:00         |
|               |                       |                              |               |
| 19:00         | 19:00                 |                              | 19:00         |
|               | シェイプ 45<br>稲川         |                              | 成人スイミング       |
|               |                       |                              |               |
| 20:00         | 20:00                 | 20:00                        | 20:00         |
|               | マーシャルファイト 45<br>稲川    | BODYART Training 45<br>佐野 杏莉 |               |
|               |                       |                              |               |
| 21:00         |                       |                              | 21:00         |

- プログラム参加には、マイページからWEB予約が必要です。
- 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。
- キャンセルはマイページよりお手続きください。（開始 60 分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。

