スタジオ・プール プログラムスケジュール 2026年9月～12月

月曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 村井
- 11:30～12:10 BODYSHAPE 村井
- 12:20～13:05 ズンバ45 麻植
- 14:30-16:00 卓球スクール 【有　料】
- 16:40-17:40 DSPチアダンス ジュニアクラス 小学生～ 【有　料】
- 17:50-18:50 DSPチアダンス パフォーマンスクラス 小学5年～中学生 【有　料】

スタジオ②
- 10:00～10:30 ユニバーサル ヨガアース 麻植
- 10:40～11:20 コアトレ 麻植
- 11:35～12:05 KICK　BOX 入門 麻植
- 13:45-15:15 ステッキーズ 【有　料】
- 15:40-16:30 DSPチアダンス リトルクラス 3歳～年長 【有　料】

プール
- 10:00～10:30 スイム500M トレーナー
- 11:10～11:40 アクアビクス トレーナー
- 11:10-11:50 ベビーコース (歩行用プール) 【有　料】
- 11:50～12:20 クロール トレーナー
- 14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有　料】
- 15:25-16:25 キッズコース 【有　料】
- 15:25-16:25 大人スイミング スクール 【有　料】
- 16:40-17:50 ジュニア Bコース 【有　料】
- 17:50-19:00 ジュニア Cコース 【有　料】

30分間で500Mを目指すクラスです！挑戦されたい方は是非ご参加してみてください！

クロールの基本動作（キック・プル・呼吸）を組合せた練習を中心に行ないます。

火曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 HIROMI
- 11:30～12:15 ズンバ45 HIROMI
- 12:30～13:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) Chizu
- 13:40～14:40 筋膜リリース・ボディリセット Chizu
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有　料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有　料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有　料】

スタジオ②

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 三笘
- 11:10～11:40 アクアビクス 三笘
- 11:50～12:20 チャレンジ息つき トレーナー
- 15:25-16:25 キッズコース 【有　料】
- 15:25-16:25 大人スイミング スクール 【有　料】
- 16:40-17:50 ジュニア Bコース 【有　料】
- 17:50-19:00 ジュニア Cコース 【有　料】

クロールの基本動作（呼吸）の練習を中心に行ないます。

水曜日

スタジオ①
- 10:00～11:00 ヨガ HIROMI　定員 50名
- 11:15～11:55 エアロ初級 五十嵐
- 12:05～13:05 サーキット60 五十嵐
- 13:20-14:20 フラダンス 瀬戸
- 16:40-17:40 体育教室 年中～小学2年 【有　料】
- 17:50-18:50 体育教室 小学3年～小学6年 【有　料】

スタジオ②
- 13:45-15:15 ステッキーズ 【有　料】

プール
- 10:00-10:40 ベビーコース リトルコース 【有　料】
- 11:10～11:40 水中歩行 トレーナー
- 11:50～12:20 クロール トレーナー
- 12:30～13:00 スイム500M トレーナー
- 14:00-15:00 水中いきいき健康隊 【有　料】
- 15:25-16:25 キッズコース 【有　料】
- 15:25-16:25 大人スイミング スクール 【有　料】
- 16:40-17:50 ジュニア Bコース 【有　料】
- 17:50-19:00 ジュニア Cコース 【有　料】
- 19:00-20:00 大人スイミング スクール 【有　料】
- 19:30-20:30 ディサビリティ コース 【有　料】

9:15-9:50 子育て支援 スイミング ※5週目と祝日はお休みです。
10:40～11:00 カラダ改善 トレーナー (歩行用プール)　定員 15名

ハワイアンの音楽に癒されながら様々なステップに『自然』や『心』を表現し、緩やかな動きを続けることで脚筋力、柔軟性、バランス感覚、握力の向上が期待されます。

木曜日

スタジオ①
- 10:00～10:30 ストレッチ
- 10:40～11:20 エアロ初級 前田
- 11:35～12:20 ズンバ45 古藤
- 12:55～13:55 バレエストレッチ 柳川
- 14:05～15:05 バレエ基礎 柳川
- 15:25-16:25 こどもバレエスクール 【有　料】
- 16:35-17:35 こどもバレエスクール 【有　料】
- 17:40-18:40 こどもバレエスクール 【有　料】

スタジオ②
- 11:35～12:20 ボディメイク 前田
- 12:40～14:10 卓球フリー

プール
- 10:40～11:00 カラダ改善 津秋
- 11:10～11:40 アクアビクス 津秋
- 11:50～12:20 チャレンジ息つき トレーナー
- 15:25-16:25 キッズコース 【有　料】
- 15:25-16:25 大人スイミング スクール 【有　料】
- 16:40-17:50 ジュニア Bコース 【有　料】
- 17:50-19:00 ジュニア Cコース 【有　料】

ピラティスの動きに筋コンディショニングの要素を取り入れたスタイルアップを目的としたプログラムです。

基本的なクラシックバレエの動きで体幹や足の筋肉を強くし、美しい身体や所作を目指します。