



2025年度 年末年始 スタジオ・プールプログラム

整理券制プログラム

有料プログラム

変更プログラム

	12/23 火曜日		12/24 水曜日		12/25 木曜日		12/26 金曜日		12/27 土曜日	12/28 日曜日	12/29 月曜日	12/30 火曜日	12/31～1/2 休館日	1/3 土曜日	1/4 日曜日	1/5 月曜日		
10時	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	10時	
11時				整理券32名				整理券30名			整理券30名				整理券37名		11時	
12時		やさしいエアロ 10:30～11:30 所 あけみ		ペルビックストレッチ 10:30～11:30 鈴木 由美		エアロ&コンディショニング 10:30～11:20 沼尻 祐子		ゆら～り アロマヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ アロマヨガ 10:30～11:30 田村 光絵	アロマヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子	アロマヨガ 10:30～11:30 田村 光絵	アロマヨガ 10:30～11:30 野口 千恵子	やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ	やさしいエアロ 10:30～11:30 中町 純子	ゆったり 姿勢調整ヨガ 10:30～11:30 藤野 麻美	12時		
13時	おまかせ ウォーキング 11:00～11:40	おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ		ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	ポールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	13時	
14時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子		アクア フィットネス 12:00～12:40	エクササイズ 12:00～12:40	エクササイズ 12:00～12:40	やさしいエアロ 13:00～14:00 藤野 麻美	やさしいエアロ 13:00～14:00 中町 純子	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	14時	
15時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵	ショートステップ 14:30～15:00 中町 純子	ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40	ゆら～りアクア エクササイズ 14:00～14:40	フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	フラダンス スクール 14:00～15:30 中町 純子	ヨガビラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美	ヨガビラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美	ヨガ 13:45～14:45 月岡 幸恵	ヨガ 13:45～14:45 月岡 幸恵	ヨガ 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	ヨガ 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	ヨガ 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	ヨガ 13:30～14:30 14:45～15:45 16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30	15時
16時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	キヤンドルヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	有料プログラム	16時	
17時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	キヤンドルヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 幼稚・初心者クラス	有料プログラム	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 16:00～16:50 幼稚・初心者クラス	HIPHOP キッズクラス 16:45～17:35	ゆらりキッズ スイミング 16:45～17:35 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	HIPHOP ジュニアクラス 17:00～17:50	1時間×5区分 ※要予約	1時間×5区分 ※要予約	1時間×5区分 ※要予約	17時
18時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	キヤンドルヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	有料プログラム	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	HIPHOP ジュニアクラス 17:00～17:50	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 17:00～17:50 幼稚・初心者クラス	HIPHOP ジュニアクラス 17:00～17:50	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	18時
19時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	キヤンドルヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	ゆらりキッズ スイミング 18:00～18:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 18:00～18:50 幼稚・初心者クラス	ゆらりキッズ スイミング 18:00～18:50 幼稚・初心者クラス	有料プログラム	ファンクショナルトレーニング 19:00～20:00 田村 光絵	ファンクショナルトレーニング 19:00～20:00 秋田 久美子	初級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	初級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	初級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	初級エアロ 19:00～20:00 秋田 久美子	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	19時
20時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	ショートトレーニング 19:45～20:15 中町 純子	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	有料プログラム	整理券28名	整理券28名	ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵	ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵	腹筋＆ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	腹筋＆ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	20時
21時	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	整理券35名	アクア フィットネス 14:00～14:40	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	リラクゼーションストレッチ 19:45～20:15 中町 純子	有料プログラム	整理券28名	整理券28名	ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵	ヨガストレッチ 20:15～20:45 田村 光絵	腹筋＆ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	腹筋＆ストレッチ 20:15～20:45 秋田 久美子	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	1時間×4区分 ※要予約	21時
	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間21:15 閉館時間21:30			

12/27～1/5はプールプログラムが休講となります。
12/31～1/2は年末年始休館となります。