

10月 2025

	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
9:30							
10:00							
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ	10:20~10:50 アクアバーストⅡ 久米	10:20~11:20 ギアビート	10:20~10:50 チャレンジアクア 西ヶ開	10:20~11:10 アクティブヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバーストⅡ 久米	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和
11:00	60 谷口		60 谷口	11:00~11:30 アクアウォーキング30 秦	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 クロール中級30 山内	
30	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:15 クロール初級 45 山内	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
12:00	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディケア&コンディショニング 50 前田	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川	第1・3・5週 12:20~ ナオ-ピクス 第2・4週 12:00~ アクアバーストⅡ
13:00	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦				13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース
30	14:40~15:40 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 バタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和	別紙を ご覧ください
15:00						15:00~15:30 太極拳初級 30 渋谷	
30						15:30~16:00 太極拳中級 30 渋谷	
16:00							16:00~16:30 アクアダンベル30 秦
30							
17:00							
30							
18:00							
30							
19:00							
30							
20:00	19:40~20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻植	19:30~20:00 クロール初級30 山内
30	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子		20:30~21:20 快眠アシカラヨガ 50 宮脇		20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎	20:15~21:00 ZUMBA 45 麻植	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内
21:00							
30							
22:00							



10月の日曜日のレッスン

Happy
Halloween

10/5

11:30~12:30
ピラティス・プラクティス
60
宮脇
12:40~13:00
ピラティス・プラクティス
宮脇
13:15~13:45
Radical Power30
麻植
13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

チャレンジクラス

10/12

11:30~12:30
ヨガ
60
古里
12:40~13:00
ポールストレッチ
古里
13:15~13:45
Radical Power30
麻植
13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

10/19

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA
12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA
13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

10/26

11:30~12:30
ヨガ
60
古里
12:40~13:00
ポールストレッチ
古里
13:15~13:45
Radical Power30
麻植
13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植