

プール&スタジオレッスン タイムスケジュール

2025年4月～

月		(火) 休館日	水	木	金	土	日
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
ピラティス (和香) 10:15～11:00			ベーシックヨガ (新) 10:30～11:30	ピラティス (辻) 10:30～11:30	ベーシックヨガ (野上) 10:30～11:30	ベーシックヨガ (小堀) 10:30～11:30 NEW	★ 第1▶ピラティス(辻) 第2▶初級エアロ(高橋) 第3▶フィギュア8(和香) 第4▶ZUMBA(乾) NEW 第5▶フィギュア8(和香) 10:45～11:30
フィギュア8 (和香) 11:15～12:00				KaQiLa (三好) 11:45～12:30	アクティブヨガ (野上) 11:45～12:15	NEW 自彊術 (小堀) 11:45～12:30 期間限定：第2・4開催	★ 第1▶ベーシックヨガ(辻) 第2▶ベーシックヨガ(高橋) 第3▶バレトン(和香) 第4▶SUAYヨガ(乾) NEW 第5▶ベーシックヨガ(和香) 11:45～12:45
初中級ステップ (北村) 13:15～14:00			腰痛予防ストレッチ (大坪) 12:30～13:15	初級エアロ (勝見) 13:00～13:45	初中級エアロ (山添) 12:30～13:15	★ 第1・3・5▶(松下) アクティブヨガ 第2・4▶(和田) マーシャルシェイプ 13:15～14:00 NEW	 野洲市 健康スポーツセンター
コアトレ (北村) 14:15～14:45			リズム&ストレッチ (NON) 13:30～14:00 NEW	骨盤調整エクササイズ (勝見) 14:00～14:45	コアトレ (山添) 13:30～14:00	★ …週替わり	
			オリジナルダンス (NON) 14:15～15:00 NEW		機能改善エクササイズ (高橋) 14:15～15:00		
			初中級エアロ (東) 18:45～19:30	★ 第1・3・5▶(和香)バレトン 第2・4▶(高橋)初級エアロ 19:00～19:30	★ 第1・5▶(小堀) / 第2・4▶(松下) アクティブヨガ 第3▶(西條) ZUMBA® 19:20～20:10		
ベーシックヨガ (小堀) 19:30～20:30	アクア エクササイズ (和香) 19:15～ 20:00		初中級ステップ (東) 19:45～20:30	★ 第1・3・5▶(和香) 第2・4▶(高橋) アクティブヨガ 19:45～20:30			

フィットネス会員対象外

【水曜日：キッズダンス】(NON)
キンダークラス 16:00～16:50
リトルクラス 17:00～17:50

- ・スタジオの途中入退場はご遠慮ください。
- ・荷物による場所取りはご遠慮ください。
- ・体調が優れないときは無理をせず休みましょう。
※フィットネス会員以外の方は別途受講料が必要です。
※スタジオプログラム受講は16歳以上が対象です。