

2024年 4~6月

スタジオ・プールプログラム

新田塚アーケード内

《月曜日》			《火曜日》			《水曜日》		
ジム内	スタジオ	プール	ジム内	スタジオ	プール	ジム内	スタジオ	プール
10:30~ ラジオ体操	10:45~11:00 かんたん体操 11:15~11:45 ストレッチポール 牧田	11:00~12:00 プール フリーコース	10:30~ ラジオ体操	11:00~11:45 背骨 コンディショニング 中田		10:30~ ラジオ体操	10:45~11:00 かんたん体操 11:15~11:45 UBOUND 出倉	★流水コース 有料で参加できます。 11:00~12:00 プール フリーコース
13:30~ ラジオ体操	13:45~14:30 アクティブ 健康体操 出倉	13:15~14:30 プール フリーコース ★リラックスコース 有料で参加できます。	13:30~ ラジオ体操	13:45~14:00 かんたん体操 14:15~15:00 ドラムピクス & ストレッチ 畑山	13:00~14:00 プール フリーコース ★流水コース 有料で参加できます。	13:30~ ラジオ体操	13:30~14:15 ZUMBA fitness 砂畑 14:30~14:50 姿勢スツキリ体操 出倉	★リラックスコース 有料で参加できます。 13:15~14:30 プール フリーコース
	19:30~20:15 背骨 コンディショニング 栗塚 20:30~21:15 パンチ&キック 出倉		19:30~20:00 UBOUND 出倉 20:15~21:00 引き締めヨガ 藤田				20:15~21:00 ZUMBA fitness 清水	18:30~20:00 プール フリーコース ★シニアコース 有料で参加できます。

《木曜日》			《金曜日》			《土曜日》		
ジム内	スタジオ	プール	ジム内	スタジオ	プール	ジム内	スタジオ	プール
10:30~ ラジオ体操	11:15~11:45 健康体操 栗塚	★リラックスコース 有料で参加できます。 13:15~14:30 プール フリーコース	10:30~ ラジオ体操	11:00~11:45 いたみ改善教室 牧田			10:15~11:00 背骨 コンディショニング 中田 11:10~11:55 ZUMBA fitness 藤田	12:00~13:00 プール フリーコース
13:30~ ラジオ体操	13:45~14:00 かんたん体操 14:15~15:00 いたみ改善教室 出倉		13:30~ ラジオ体操	13:45~14:00 かんたん体操 14:15~15:00 やさしいヨガ 畑山		18:30~20:00 プール フリーコース		18:30~19:30 プール フリーコース
	19:30~20:00 ボディメンテナンス アラカト 20:15~21:00 ドラムピクス & ボールde体幹 出倉	★週替わりで教室の 種目が変わります。 様々なクラスを 楽しんで下さい！	20:00~20:15 かんたん体操 20:30~21:00 脂肪燃焼エアロ 畑山					