

2025年 10～12月

スタジオ・プールプログラム

らくらくフィットネス
新田塚アーケード1

《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 動画レッスン 11:15～11:45 ストレッチポール 小林	11:00～12:00 プール フリーコース	10:30～ ラジオ体操	11:00～11:30 初級ストレッチ& 筋トレエクササイズ 小林		10:30～ ラジオ体操	10:45～11:00 動画レッスン 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 いたみ改善教室 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 動画レッスン 14:15～14:45 股関節の機能改善 ヒップ体操 栗塚	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。	13:20～ 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 いたみ改善教室 栗塚			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
	20:30～21:15 パンチ&キック 出倉							★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	11:15～12:00 かんたんヨガ 木村	★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 栗塚		10:15～11:00 いたみ改善教室 出倉	12:00～13:00 プール フリーコース	
13:30～ ラジオ体操			13:45～14:00 動画レッスン			11:10～11:55 モーニングヨガ 藤田		
			14:15～15:00 アクティブ 健康体操 出倉					
			13:30～ ラジオ体操	13:45～14:00 動画レッスン	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	
20:15～21:00 ドラムビクス & ボールde体幹 出倉		14:15～15:00 やさしいヨガ 毛利	14:15～15:00 やさしいヨガ 毛利					
			20:15～21:00  YOSHIMI					