



2025年 12月

スタジオ・プールプログラム

らくらくフィットネス
新田塚アークトピア

《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 11:15~12:00 いたみ改善教室 牧田	11:00~12:00 プール フリーコース	10:30~ ラジオ体操	11:00~11:30 ストレッチポール 不破		10:30~ ラジオ体操	10:45~11:00 動画レッスン 11:15~11:45 UBOUND 30 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 ドラムビクス 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 14:15~15:00 いたみ改善教室 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。	13:15~ ラジオ体操	13:30~14:15 ZUMBA fitness 砂畑 14:30~14:50 姿勢スッキリ体操 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
								
	19:30~20:00 ヒップ体操30 20:15~21:00 パンチ&キック 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	11:15~12:00 かんたんヨガ 木村	11:00~12:00 プール フリーコース	10:30~ ラジオ体操	11:00~11:45 シェイプアップ ボクシング MASAKI			10:15~11:00 いたみ改善教室 栗塚 11:10~11:55 モーニングヨガ 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 動画レッスン 14:15~15:00 アクティブ 健康体操 藤田		13:30~ ラジオ体操	13:45~14:00 動画レッスン 14:15~15:00 やさしいヨガ 毛利				
								
	20:15~21:00 いたみ改善教室 出倉			20:15~21:00 ZUMBA (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	