

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
新田塚アーケードヨコイ

《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	11:00~12:00 プール フリーコース	10:30~ ラジオ体操	11:00~11:30 ストレッチボール 不破		10:30~ ラジオ体操	10:45~11:00 動画レッスン	11:00~12:00 プール フリーコース
11:15~12:00 いたみ改善教室			11:15~12:00 ZUMBA 栗塚			11:15~11:45 UBOUND 30 出倉	11:15~11:45 UBOUND 30 出倉	
12:15~13:00 牧田			13:00~14:00 ZUMBA 栗塚			13:15~14:15 ZUMBA 砂畠 14:30~14:50 姿勢スッキリ体操 出倉	13:15~14:30 ZUMBA 砂畠 14:30~14:50 姿勢スッキリ体操 出倉	
13:30~ ラジオ体操	13:45~14:30 ドラムビクス	13:15~14:30 ZUMBA 栗塚	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	13:15~ ラジオ体操	13:30~14:15 ZUMBA 砂畠 14:30~14:50 姿勢スッキリ体操 出倉	13:15~14:30 ZUMBA 砂畠 14:30~14:50 姿勢スッキリ体操 出倉
14:15~15:00 出倉			14:15~15:00 いたみ改善教室					
15:15~16:00 ヒップ体操30			15:15~16:00 ヒップ体操30					
16:15~17:00 パンチ&キック			16:15~17:00 パンチ&キック					
17:15~18:00 出倉			17:15~18:00 出倉					
18:30~20:00 ZUMBA 清水			18:30~20:00 ZUMBA 清水					
19:15~20:00 ZUMBA 清水			19:15~20:00 ZUMBA 清水					
20:15~21:00 ZUMBA 清水			20:15~21:00 ZUMBA 清水					
21:15~22:00 ZUMBA 清水			21:15~22:00 ZUMBA 清水					

《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			10:30~ ラジオ体操			10:15~11:00 いたみ改善教室 栗塚		
11:15~12:00 かんたんヨガ		11:00~12:00 ZUMBA 栗塚	11:00~11:45 シェイプアップ ボクシング MASAKI			11:10~11:55 モーニングヨガ		
12:15~13:00 木村			12:15~13:00 ZUMBA 栗塚			12:00~13:00 藤田		
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	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	13:30~14:00 ZUMBA 栗塚		
14:15~15:00 藤田			14:15~15:00 毛利			14:15~15:00 ZUMBA 栗塚		
15:15~16:00 ZUMBA 栗塚			15:15~16:00 ZUMBA 栗塚			15:15~16:00 ZUMBA 栗塚		
16:15~17:00 ZUMBA 栗塚			16:15~17:00 ZUMBA 栗塚			16:15~17:00 ZUMBA 栗塚		
17:15~18:00 ZUMBA 栗塚			17:15~18:00 ZUMBA 栗塚			17:15~18:00 ZUMBA 栗塚		
18:30~19:30 ZUMBA 栗塚			18:30~20:00 ZUMBA 栗塚			18:30~19:30 ZUMBA 栗塚		
19:15~20:00 ZUMBA 栗塚			19:15~20:00 ZUMBA 栗塚			19:15~20:00 ZUMBA 栗塚		
20:15~21:00 ZUMBA 栗塚			20:15~21:00 ZUMBA 栗塚			20:15~21:00 ZUMBA 栗塚		
21:15~22:00 ZUMBA 栗塚			21:15~22:00 ZUMBA 栗塚			21:15~22:00 ZUMBA 栗塚		