



2024年 12月 葵の森店

『スタッフ石川が月会費がお得になる方法教えます！』
12/3(火) 11:30~12:00
2階ラウンジにて

Information



『スタッフ山内による医療費控除説明会』
12/6(金) 11:00~12:00
2階ラウンジにて

	月			火			水			木	金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	10日	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:40~(15) モーニングホリ			9:40~(15) モーニングホリ	10:00~10:50 ※4コース使用		9:40~(15) モーニングホリ			9:40~(15) モーニングホリ			9:10~(15) モーニングホリ		
10:00					10:05~(15) 夕紅エクササイズ			10:05~(20) コアラボレーション	10:00~(45) はじめて平泳ぎ 小澤		10:05~(30) ピラティス30 大石		10:00~(45) ヨガ45 chihoko	10:15~(20)★ チルドレン 小澤		
10:30	10:10~(45) スローリンパ ドレナージュ45 望月	10:15~(45) ヨガ45 岡部 夏美		10:15~(45) リズムエクササイズ 渡辺 多美代	10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くぐり運動 小林		10:35~(15) ボディーメイク リズモ青竹			10:45~(20) ポールエクササイズ 望月		11:00~(45) ZUMBA KURUMI	10:45~(45) はじめてパタライ 金井		
11:00					11:10~(30) やわらか 高級ストレッチ	11:10~(30) アクアピクス COCO		11:05~(20) リズモ青竹	11:00~(30) アクアピクス 小澤		11:30~(30) 全身シェイプ 小林 涼		11:00~(45) ZUMBA KURUMI	11:00~(45) はじめてパタライ 金井		
11:30	11:15~(45) パレトン45 群柳 幸奈	11:15~(45) トータルボディ コンディショニング 青山 勝二	11:15~(30) 水中くぐり運動 大石	11:15~(45) ZUMBA 渡辺 多美代		11:10~(30) アクアピクス COCO		11:15~(45)★ フィットネス エアロ45 橋村 典枝	11:40~(30) はじめてプール		11:30~(30) ヨガエイトホール 望月		12:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:00~(45) はじめてパタライ 金井		
12:00			12:00~(45) 入門クロー		12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO		12:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	12:30~(45) はじめてクロー		12:30~(45) ハタヨガ 関		12:30~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
12:30	12:15~(45) おながひきめ 群柳 幸奈	12:15~(30) ヨガキュッと 小林		12:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(45) ヨガ45 COCO	12:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		12:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	12:30~(45) はじめてクロー		13:00~(45) ZUMBA KAZUE		13:00~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
13:00				13:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) ヨガ45 COCO	13:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		13:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	13:15~(45) はじめてクロー		13:15~(45) ZUMBA KAZUE		13:15~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
13:30	13:15~(30) はじめてエア30 澤田 絵美			13:15~(45) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	13:15~(45) ヨガ45 COCO	13:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		13:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	13:15~(45) はじめてクロー		13:15~(45) ZUMBA KAZUE		13:15~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
14:00	14:00~(30) はじめてステップ30 澤田 絵美			14:15~(20) 副レエクササイズ 橋詰 幸子	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		14:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	14:15~(45) はじめてクロー		14:15~(45) ハタヨガ 関		14:15~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
14:30				14:15~(20) 副レエクササイズ 橋詰 幸子	14:15~(45) フラダンス 橋詰 幸子	14:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		14:15~(45) はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山	14:15~(45) はじめてクロー		14:15~(45) ハタヨガ 関		14:15~(45) ピラティス45 伊藤 エミ	12:45~		
15:00	14:45~(45) やさしいヨガ45 坂本 純子		14:50~ 子ども スイミング スクール	14:45~ VELTAX SHIBUKAWA	14:50~ 子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		14:50~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
15:30			子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
16:00	16:00~ キッズダンス		子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
17:00	19:10 キッズダンス		子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
18:00	19:10 キッズダンス		子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
19:00			子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
19:30	19:30~(45) UBOUND 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
20:00	19:30~(45) UBOUND 小澤	19:30~(45) ZUMBA 杉山 健	子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
20:30	20:30~(45) FIGHT DO 杉山 健	20:30~(30) ピラティス30 小澤	子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
21:00	21:20~(30) UBOUND 小澤	21:20~(30) ピラティス30 小澤	子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
21:30	21:20~(30) UBOUND 小澤	21:20~(30) ピラティス30 小澤	子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
22:00			子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
22:30			子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		
23:00			子ども スイミング スクール	VELTAX SHIBUKAWA	子ども スイミング スクール	14:50~ はじめて水泳ぎ & enjoy水泳ぎ 岡村 & 萩山		15:15~(45) ピラティス45 sana	14:50~21:20 水中リズムホリ 小林		15:15~(45) ヨガ45 Shima		15:00~(20) コアラボレーション 小澤	14:30		

日曜日・祝日レッスンは、裏面、または別紙をご覧ください！

お知らせ
12/25(水)~12/28(土)の4日間、冬休み子ども短期水泳教室が行われます。期間中はレッスンの休講・プールコース規制等、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願ひ致します。
※詳細につきましては後日ご案内いたします。

日曜・祝日の営業時間
9:00~20:00
ジム・プール・アクアール
ご利用は 19:30 まで
20:00 閉館

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
🟢 マークの付いているプログラムは初めての方向けのクラスとなります。
🌟 マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。

ジム・プール・アクアールのご利用は 22:30 までとなります
23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00