

スタジオ・フール特別タイムスケジュール 2026年7月18日(土)～7月24日(金)

7/18(土)		7/20(月)		7/21(火)		7/22(水)		7/23(木)		7/24(金)	
10:00～18:00		10:00～18:00		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～21:00		10:00～21:00	
10:30	10:30～11:03 ボルドフラ2 岩橋 悠木	10:30～11:30 ベビースイミング	10:30～11:00 親子スイミング 体操 ↓11:10～11:25	★ 10:30～11:30 ハタヨガ 😊		☀️ 10:30～11:00 ビックルボール 😊	10:30～11:30 ベビースイミング	★ 10:30～11:45 陰ヨガ		☀️ 10:30～11:30 HIPHOP	
11:00		*1・2コース 😊	足底筋体操 😊	😊 11:15～11:45 ベリチャーさとこ		😊 11:15～11:45 ポティバン730 平間 沙織	多目的フール	😊 ベリチャーさとこ		😊 ともはる	
11:30	11:15～12:00 美姿勢ヨガ 金井 茉衣子										
12:00	11:30～12:00 成人水泳 水慣れ+平初級	😊 11:30～12:00 ポティバン730 平間 沙織	😊 11:30～12:00 ポティバン730 平間 沙織	😊 11:45～12:15 マイベースサーキット 渡邊 和也		😊 12:00～12:30 ピラティス30 岩城 磨代	😊 12:05～12:35 Aqua DE Vibe アリス・モラン	😊 12:00～12:30 スイングストレッチ 平間 沙織	😊 12:05～12:35 スッキラアクア 清水 衣世	😊 11:45～12:45 ベーションヨガ 新居 仁美	😊 12:05～12:35 アシスティック 平間 沙織
	12:10～12:38 初級JAZZダンス 大城戸 美香										
12:30		12:10～12:40 成人水泳 クロール初・中級	12:20～13:05 ビックルボール	12:30～13:00 ポティコンバット30 滝口 育斗	12:45～13:15 成人水泳 飛込み&ターン	12:45～13:15 ポティジャム30 新居 仁美	12:45～13:15 成人水泳 バタフライ初・中	12:45～13:15 マイベースサーキット 渡邊 和也	12:45～13:15 成人水泳 水慣れ+クロール初	↓13:00～13:15 足底筋体操	😊 12:45～13:15 マスターズスイム アリス・モラン
13:00	12:50～14:27 初級エアロ	13:00～14:00 こどもスクール	13:10～13:55 ビックルボール	😊 13:15～13:45 水中バレー	13:25～13:55 成人水泳 ドリル(4泳法)	13:25～13:55 成人水泳 背泳ぎ中・上	13:25～13:55 成人水泳 背泳ぎ中・上	13:25～13:55 成人水泳 平泳ぎ初・中	13:35～14:20 ビックルボール	😊 予約制	
13:30	簡単ダンス 全身ストレッチ	多目的・25Mフール	😊 予約制								
14:00		14:00～15:00		14:00～14:45 親子たいそう ★2～4歳対象★							
14:30		こどもスクール									
15:00		25Mフール									
15:30	15:30～16:30		15:30～16:30	15:30～16:30		15:30～17:28 15:30～ 脚楽ストレッチ 15:37～ 背骨ストレッチ 16:06～ ヨガ:入門編 16:36～ 全身ストレッチ 17:10～ 肩痛改善 ★出入り自由です	15:45～17:00 選手育成コース 16:00～17:00 こどもスクール 多目的・25Mフール	15:30～16:35 15:30～ ボルドフラ2 16:03～ 0脚改善ピラティス ★出入り自由です	15:45～17:00 選手育成コース 16:00～17:00 こどもスクール 多目的・25Mフール	15:30～16:30	
16:00	体育短期教室 1日目		体育短期教室 2日目	体育教室 基礎クラス						体育教室 基礎クラス	
16:30											
17:00	↓17:00～17:10 一本歯ゲタ体操	↓17:00～17:10 一本歯ゲタ体操	↓17:00～17:10 一本歯ゲタ体操	16:50～17:50 体育教室 上級クラス						16:50～17:50 体育教室 上級クラス	
17:30	↑17:15～17:25	↑17:15～17:25	↑17:15～17:25								
18:00	1本歯ゲタ体操 定員3名 (S/M/L 各サイズ1名づつ) 「自分の本当の重心から運動しよう」 フロントにてお申込みください。 ご参加の際は 5本指ソックスを着用ください				18:00～20:00		18:00～20:00 選手コース		18:00～20:00 Jr.選手コース		18:00～20:00
18:30				18:30～19:15 ポティジャム45 新居 仁美			18:30～19:00 成人水泳 飛込み&ターン	18:30～19:30 HIPHOP	18:30～19:00 成人水泳 フィン(バタフライ)	18:30～19:15 ピラティス45 岩城 磨代	
19:00							18:45～19:30 健幸ポイント事業 心とからだ	😊 ともはる	19:10～19:40 成人水泳 背泳ぎ初・中級		選手コース
19:30				19:35～20:20 ビックルボール 😊 予約制						19:30～20:30 ポティバン760 上野 恭慶	
20:00							19:50～20:20 ビックルボール 😊 予約制	19:45～20:30 リラックスヨガ 新居 仁美		20:00～20:30 マスターズスイム アリス・モラン	
20:30	★7/20～24カウンセリングタイム増設★ 10:00～10:45 3Fマシンジムでトレーニング方法を スタッフがワンポイント指導。 参加料は入館料のみ！予約の必要はありません。										
21:00											

10:10～10:15 朝会
★肩ラク体操
※骨底体操
朝の5分間でスッキラ簡単体操を行います。
3Fマシンジムにお集まりください。

