

プログラムスケジュール 2024年1月～

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

月		火		水		木	金		土		日			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:30						休 館 日						9:30		
10:00													10:00	
	10:15～11:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ		10:15～11:00 かんたんエアロ 白河 理恵		10:15～11:00 骨美人 ピラティス 丸野 かおり			10:15～11:00 しなやかに ストレッチ 三室 寿樹		10:15～11:00 しなやかに ストレッチ 三室 寿樹		10:15～11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子		11:00
11:00	11:15～12:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ		11:15～12:00 ポルドブラ 白河 理恵	11:15～11:45 からだ改善塾 岡本 えみ	11:15～12:00 体幹 コンディショニング 丸野 かおり			11:15～12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹	11:00～11:45 水中骨盤 コンディショニング MISA	11:15～12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹				11:00
12:00				12:00～12:30 からだ改善塾 岡本 えみ										12:00
				有料スクール										12:00
13:00		13:00～13:30 からだ改善塾 吉田 朱美		13:00～13:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 岡本 えみ	12:45～13:30 からだきれいヨガ 浜本 愛里									13:00
	13:15～14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子		13:15～14:00 ストレッチヨガ HIROMI					13:15～14:00 かんたんエアロ 白河 理恵		13:15～14:00 骨美人 ピラティス 吉田 朱美		13:15～14:00 バクティフロー ヨガ 酒井 洋子		13:00
14:00		13:45～14:15 からだ改善塾 吉田 朱美			13:45～14:30 リラックスヨガ 浜本 愛里									14:00
	14:15～15:15 フラダンス 地家 薫		14:15～14:45 姿勢改善塾 岡本 えみ											14:00
15:00								14:15～15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子						15:00
														15:00
16:00														16:00
														16:00
17:00														17:00
														17:00
18:00														18:00
														18:00
19:00														19:00
														19:00
20:00	19:30～20:30 リラックスヨガ China		19:30～20:30 骨美人 ピラティス 南巴沙貴		19:15～20:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ			19:30～20:30 骨美人 ピラティス 丸野 かおり						20:00
														20:00
21:00													21:00	
													21:00	
22:00													22:00	

プログラム参加に際して
 ナチュラルスパ宝塚の登録会員のみの参加とさせていただきます
 予約方法の詳細は、ご確認ください
 ※プログラムの内容・時間・担当者等が変更になる場合があります

スタジオレッスン予約方法
 定員は14名です
 参加希望の方は、1階フロントに設置する参加表に記名してください
 <予約開始>
 各プログラム開始の30分前
 ●予約開始時に定員を超えた場合は抽選となります
 ※同一のプログラムが連続する場合は、1本目開始30分前に同時受付します
 (どちらか1本を選択してください)

プールレッスン予約方法
 定員は10名です
 お一人様1本の参加とさせていただきます
 参加希望の方は、2階プール前室に設置する参加表に記名してください
 <予約開始>
 (月) 12:30 (火) 10:45 (金) 10:30
 ※受付開始後に空枠がある場合は、参加表をロッカー室内に移動します

プログラムスケジュール 2025年2月～

*プログラム内容・時間・担当者等が変更になる場合があります。予め、ご了承ください。

	月		火		水		木	金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30							第2・4 休館日						
10:00	10:15~11:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ		10:15~11:00 かんたんエアロ 白河 理恵		10:15~11:00 骨美人 ピラティス 丸野 かおり			10:15~11:00 しなやかに なる ストレッチ 三室 寿樹		10:15~11:00 しなやかに なる ストレッチ 三室 寿樹		10:15~11:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	
11:00	11:15~12:00 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ		11:15~12:00 ボルドブラ 白河 理恵	11:15~11:45 からだ改善塾 岡本 えみ	11:15~12:00 体幹 コンディショニング 丸野 かおり			11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹	11:00~11:45 水中骨盤 コンディショニング MISA	11:15~12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹			
12:00				12:00~12:30 からだ改善塾 岡本 えみ					12:15~13:00 骨盤エクササイズ MISA				
13:00	13:15~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	13:00~13:30 からだ改善塾 吉田 朱美	13:15~14:00 ストレッチヨガ HIROMI	13:00~13:45 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 岡本 えみ	12:45~13:30 からだきれいヨガ 浜本 愛里			13:15~14:00 かんたんエアロ 白河 理恵		13:15~14:00 骨美人 ピラティス 吉田 朱美		13:15~14:00 バクティフロー ヨガ 酒井 洋子	
14:00	14:15~15:15 フラダンス 地家 薫	13:45~14:15 からだ改善塾 吉田 朱美	14:15~14:45 姿勢改善塾 岡本 えみ		13:45~14:30 リラックスヨガ 浜本 愛里			14:15~15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子				14:15~15:00 からだ改善塾 杉本 道代	
15:00												15:15~16:00 ストレッチ初級 杉本 道代	
16:00													
17:00													
18:00													
19:00													
20:00	19:30~20:30 リラックスヨガ China		19:30~20:30 下半身強化ヨガ 田中 明延 (みのぶ)		19:15~20:15 背骨 コンディショニング 亥子 めぐみ			19:30~20:30 骨美人 ピラティス 丸野 かおり					
21:00													
22:00													

プログラム参加に際して
 ナチュールスパ宝塚の登録会員のみでの参加とさせていただきます
 予約方法の詳細は、ご確認ください
 ※プログラムの内容・時間・担当者等が変更になる場合があります

スタジオレッスン予約方法
 定員は14名です
 参加希望の方は、1階フロントに設置する参加表に記名してください
 <予約開始>
 各プログラム開始の30分前
 ●予約開始時に定員を超えた場合は抽選となります
 ※同一のプログラムが連続する場合は、1本目開始30分前に同時受付します
 (どちらか1本を選択してください)

プールレッスン予約方法
 定員は10名です
 お一人様1本の参加とさせていただきます
 参加希望の方は、2階プール前室に設置する参加表に記名してください
 <予約開始>
 (月) 12:30 (火) 10:45 (金) 10:30
 ※受付開始後に空枠がある場合は、参加表をロッカー室内に移動します