プログラムスケジュール 2025年10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                                       |                       | <u> </u>               | <u></u>                     | <u> </u>               |     | 木                     | 金                            |   | ±                                     |                         |                        |   |
|------------|---|-----------------------|------------------------|-----------------------------|------------------------|-----|-----------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|------------------------|---|
|            | 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                                     |
| C          |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   |                                       |                         |                        |   |
| _          |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   |                                       |                         |                        |   |
|            | 10:15~11:00<br>背骨                       |                       | 10:15~11:00<br>かんたんエアロ |                             | 10:15~11:00 骨美人        |     |                       | 10:15~11:00 しなやかになる          | *************************************** | 10:15~11:00 しなやかになる                   |                         | 10:15~11:00<br>姿勢美人ヨガ  | *************************************** |
| o <b>–</b> | コンディショニング<br>亥子 めぐみ                     |                       | 白河 理恵                  |                             | ピラティス<br>丸野 かおり        |     |                       | ストレッチ<br>三室 寿樹               |   | ストレッチ<br>三室 寿樹                        |                         | 酒井 洋子                  |   |
|            | 11:15~12:00 背骨                          |                       | 11:15~12:00            | 11:15~11:45<br>からだ改善塾       | 11:15~12:00<br>体幹      |     |                       | 11:15~12:00<br>ジャズ           |   | 11:15〜12:00<br>ジャズ                    |                         |                        |   |
|            | ョョ<br>コンディショニング<br>亥子 めぐみ               |                       | ポルドブラ<br>白河 理恵         | 岡本えみ                        | ロンディショニング<br>丸野 かおり    |     |                       | コンディショニング<br>三室 寿樹           |   | ファス<br>コンディショニング<br>三室 寿樹             |                         |                        |   |
| 0 –        |   |                       |                        | 12:00~12:30<br>からだ改善塾       | 7 923 10 00 3          |     |                       |                              | new                                     |                                       |                         |                        |   |
|            |   |                       |                        | 岡本 えみ                       |                        |     |                       | 12:15~13:00<br>ZUMBA<br>MAYU |   |                                       |                         |                        |   |
| 0 –        |   | 13:00~13:30           |                        | 有料スクール<br>13:00~13:45       |                        |     |                       | IVIATO                       |   |                                       |                         |                        |   |
|            | 13:15~14:00<br>姿勢美人ヨガ                   | からだ改善塾<br>吉田 朱美       | 13:15~14:00<br>ストレッチヨガ | ひざ・こし・かた<br>水中ウォーク<br>岡本 えみ | 13:15~14:00<br>代謝アップ体操 |     | h-h-                  | 13:15~14:00<br>かんたんエアロ       | *************************************** | 13:15~14:00<br>骨美人                    |                         | 13:15~14:00<br>バクティフロー |   |
| 00 _       | 酒井洋子                                    | 13:45~14:15<br>からだ改善塾 |                        | □本 んぴ                       | 田中 明延<br>(みのぶ)         |     | 第<br>2                | 白河 理恵                        |   | ピラティス 吉田 朱美                           |                         | ヨガ<br>酒井 洋子            |   |
|            |   | 吉田朱美                  | 14:15~14:45            |                             | 14:15~15:15            |     | 2                     | 14:15~15:00                  |   |                                       |                         | 14:15~15:00            |   |
|            | 14:15〜15:15<br>フラダンス<br>地家 薫            |                       | " 姿勢改善塾<br>岡本 えみ       |                             | 下半身強化ヨガ<br>田中 明延       |     | •                     | 姿勢美人ヨガ<br>酒井 洋子              |   |                                       |                         | からだ改善塾 杉本 道代           |   |
| o –        | 70-20 <del>m</del>                      |                       |                        |                             | (みのぶ)                  |     | 4                     |                              |   |                                       |                         |                        |   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     | <i>I</i> <del>↓</del> |                              |   |                                       |                         | 15:15~16:00<br>ストレッチ初級 |   |
| 0 –        |   |                       |                        |                             |                        |     | 休                     |                              |   |                                       |                         | 杉本道代                   |   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     | 館                     |                              |   |                                       |                         |                        |   |
| o <b>–</b> |   |                       |                        |                             |                        |     | 民日                    |                              |   |                                       |                         |                        |   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   | プログラム参加に                              | <br> <br>  際して          |                        |   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   | ールスパ宝塚の登録                             |                         | ・<br>させていただきます         | -<br>-                                  |
| o <b>–</b> |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   | 去の詳細は、ご確認が<br>でいるの内容・時間・担当            | くに合い<br>当者等が変更になる場      | <b>湯合があります</b>         |   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   | スタジオレッスン                              | 】<br>予約方法               |                        |   |
| o —        |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              |   | 4名です<br>望の方は、1階フロ:                    | ントに設置する参加               | 10表に記名してくだ             | <b>ゔ</b>                                |
|            |   |                       |                        |                             | 19:15~20:15            |     |                       |                              | <予約関                                    | 3000000000000000000000000000000000000 |                         |                        |   |
|            | 19:30~20:30                             |                       | 19:30〜20:30<br>下半身強化ヨガ |                             | 背骨<br>コンディショニング        |     |                       | 19:30~20:30<br>骨美人           | ●予約<br>※同一 <i>の</i>                     | 的開始時に定員を超;<br>)プログラムが連続する             | えた場合は抽選とな<br>3場合は、1本目開始 |                        | <i>、</i> ます                             |
| O _        | リラックスヨガ<br>China                        |                       | 日中 明延<br>(みのぶ)         |                             | 多子 めぐみ                 |     |                       | ピラティス 丸野 かおり                 | (どちら                                    | か1本を選択してくだ                            | :さい)<br>                | 1                      | <u> </u>                                |
|            | *************************************** |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              | <del>수</del> 모 <i>나</i>                 | プールレッスンチ                              | <b>5</b> 約方法            |                        | I                                       |
| o <b>–</b> |   |                       |                        |                             |                        |     |                       | $\vdash$                     | お一人村                                    | 10名です<br>第1本の参加とさせて<br>望の方は、2階プール     | ていただきます<br>L前家に塾業する名    | èhn丰に記ターアノ             | ださい                                     |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              | <予約開                                    | WODIG、2階ノー)<br>開始><br>12:30 (火)       |                         | が言文で言い古してく             | /CCV1                                   |
|            |   |                       |                        |                             |                        |     |                       |                              | 、<br>※受付開                               | 12 · 30 (火)<br>胎後に空枠がある場合             | 10・40<br>3は、参加表をロッカ     | コー室内に移動します             | -                                       |

プログラムスケジュール 2026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。

| 7               |                             |                       | シューハ                     |                                | 0+173                    |     |               |                        |                             |                         |            | 9. JW, CJ                       |             |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----|---------------|------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|---------------------------------|-------------|
|                 | 月                           | ]                     | 火                        |                                | 水                        |     | 木             | 金                      |                             | 土                       |            | E                               |             |
|                 | 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            |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             |                         |            |                                 |             |
| 0:00            |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             |                         |            |                                 |             |
| 0.00            | 10:15~11:00                 |                       | 10.15 11.00              |                                | 10:15~11:00              |     |               | 10:15~11:00            |                             | 10:15~11:00             |            |                                 |             |
|                 | 背骨45<br>コンディショニング           |                       | . 10:15~11:00<br>かんたんエアロ |                                | ·<br>骨美人<br>ピラティス        |     |               | しなやかになる<br>ストレッチ       |                             | ー しなやかになる<br>ストレッチ      |            | 10:15~11:00<br>姿勢美人ヨガ           |             |
| 1:00            | 亥子 めぐみ                      |                       | 白河理恵                     |                                | 丸野 かおり                   |     |               | 三室寿樹                   |                             | 三室寿樹                    |            | 酒井 洋子                           | 時間・内        |
| .00             |                             | 時間拡大                  | 1445 1000                | 11:15~11:45                    | 11:15~12:00              |     |               | 11:15~12:00            |                             | 11:15~12:00             |            |                                 | 変更          |
|                 | 11:15~12:15<br>背骨60         | 10:45受付 開始            | 11:15~12:00<br>ポルドブラ     | からだ改善塾<br>岡本 えみ                | 体幹<br>コンディショニング          |     |               | ジャズ コンディショニング          |                             | <del>"</del> ジャズ        |            | 11:15~12:00<br>リラックスヨガ          |             |
| :00             | コンディショニング<br><b>亥</b> 子 めぐみ |                       | 白河 理恵                    |                                | 丸野 かおり                   |     |               | 三室 寿樹                  |                             | コンディショニング<br>三室 寿樹      |            | 酒井 洋子                           |             |
| .00             |                             |                       |                          | 12:00〜12:30<br>からだ改善塾<br>岡本 えみ |                          |     |               | 40:45 40:00            |                             |                         |            |                                 |             |
| -               |                             |                       |                          | 四个 スか                          |                          |     |               | 12:15~13:00<br>ZUMBA   |                             |                         |            |                                 |             |
| :00             | 内容変更                        | 10:00 - 10:00         |                          | 有料スクール                         |                          |     |               | MAYU                   | new                         |                         |            |                                 |             |
| .00             |                             | 13:00~13:30 からだ改善塾    | 10:15 11:00              | 13:00~13:45<br>ひざ・こし・かた        | 13:15~14:00              |     |               |                        |                             | 13:15~14:00             |            |                                 | 時間変更        |
|                 | 13:15~14:00<br>バクティフローヨガ    | 吉田、朱美                 | 13:15~14:00<br>ストレッチヨガ   | 水中ウォーク<br>岡本 えみ                | 代謝アップ体操<br>田中 明延         |     | 笋             | 13:15~14:00<br>かんたんエアロ | 有料スクール<br>13:30~14:15       | 骨美人<br>ピラティス            |            | 13:15~14:00<br>からだ改善塾           |             |
| :00             | 酒井 洋子                       | 13:45~14:15<br>からだ改善塾 | HIROMI                   |                                | (みの <i>ぶ</i> )           |     | 第<br>2        | 白河 理恵                  | ひざ・こし・かた<br>水中ウォーク<br>樋口 文子 | 吉田朱美                    |            | 杉本 道代                           |             |
|                 |                             | 吉田 朱美                 | 14:15~14:45              |                                |                          |     | 2             |                        | 樋口(文子)                      |                         |            | 4445 45:00                      | 時間変更        |
|                 | 14:15〜15:15<br>フラダンス        |                       | ·· 姿勢改善塾<br>岡本 えみ        |                                | . 14:15~15:15<br>下半身強化ヨガ |     | •             | 14:15~15:00 姿勢美人ヨガ     |                             |                         |            | 14:15~15:00<br>ストレッチ初級<br>杉本 道代 |             |
| 00 -            |                             |                       |                          |                                | 田中 明延<br>(みのぶ)           |     | 4             | 酒井 洋子                  |                             |                         |            | 杉本道代                            |             |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     | •             |                        |                             |                         |            |                                 |             |
| ŀ               |                             |                       |                          |                                |                          |     | / <del></del> |                        |                             | -                       |            |                                 |             |
| 00 -            |                             |                       |                          |                                |                          |     | 休             |                        |                             |                         |            |                                 |             |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             |                         |            |                                 |             |
| -               |                             |                       |                          |                                |                          |     | 館             |                        |                             |                         |            |                                 |             |
| oo <del> </del> |                             |                       |                          |                                |                          |     | 2.5           |                        |                             |                         |            |                                 |             |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             | プログラム参加に                | 際して        |                                 |             |
| -               |                             |                       |                          |                                |                          |     | $\Box$        |                        | ナチっ~                        | -ルスパ宝塚の登録               |            | させていただきま                        | d<br>d      |
| oo <del> </del> |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             | 去の詳細は、ご確認               | ください       |                                 |             |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        | *,7U9                       | 「ラムの内容·時間·担当<br>        | 日白寺が安史になる! | <sub>あロ</sub> かめりま9<br><b>-</b> | 1           |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             | スタジオレッスン                | 予約方法       |                                 |             |
| oo <del> </del> |                             |                       |                          |                                |                          |     |               | $\vdash$               |                             | 4名です                    | いたに乳墨オス会   | hn主に記タレアノ:                      | ニナハ         |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        | <予約関                        | 望の方は、1階フロ<br>開始>        |            | 川衣に配合し(く)                       | CCVI        |
|                 |                             |                       | 40.00 00.00              |                                | . 19:15~20:15<br>背骨      |     |               | 40:00 00:00            |                             | コグラム開始の30分<br>内開始時に定員を超 |            | なります                            |             |
| :00             | 19:30~20:30<br>リラックスヨガ      |                       | 19:30~20:30 下半身強化ヨガ      |                                | コンディショニング<br>亥子 めぐみ      |     |               | 19:30~20:30            | ※同一の                        | プログラムが連続するか1本を選択してくだ    | 3場合は、1本目開始 |                                 | <b>)</b> ます |
|                 | China                       |                       | 田中 明延<br>(みのぶ)           |                                | 203 65 05                |     |               | ピラティス<br>丸野 かおり        | (299                        | 1                       |            | 1                               |             |
| ŀ               |                             |                       |                          |                                | -                        |     |               |                        | . = :                       | プールレッスン語                | 約方法        |                                 | l           |
|                 |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        |                             | 0名です<br>第1本の参加とさせで      | ていただきます    |                                 |             |
| :00             |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        | 参加希望                        | 望の方は、2階プール              | レ前室に設置する   | 参加表に記名してく                       | ください        |
|                 |                             | <u> </u>              |                          | <u> </u>                       | -                        |     |               | ļ                      | (月) 1                       | 2:30 (火)                | 10 : 45    |                                 |             |
| l               |                             |                       |                          |                                |                          |     |               |                        | ※受付開                        | 始後に空枠がある場合              | は、参加表をロック  | カー室内に移動します                      | -           |