

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		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		
9:30						第2・4 休館日									9:30	
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			10:00	
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		11:15～12:00 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				12:15～13:00 ZUMBA MAYU	new							12:00
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 ひさ・こし・かた 水中ウォーク 岡本 えみ	13:15～14:00 代謝アップ体操 田中 明延 (みのぶ)			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	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		14:15～15:15 下半身強化ヨガ 田中 明延 (みのぶ)			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				14:00
15:00												15:15～16:00 ストレッチ初級 杉本 道代				15:00
16:00																16:00
17:00																17:00
18:00																18:00
19:00					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								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)													20:00
21:00																21:00
22:00																22:00

プログラム参加に際して

ナチュラルスバ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
※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 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。

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	第2・4 休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15～11:00 背骨45 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	時間・内容 変更
11:15～12:15 背骨60 コンディショニング 亥子 めぐみ	時間拡大 10:45受付 開始	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		11:15～12:00 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹	11:15～12:00 リラックスヨガ 酒井 洋子				
				12:00～12:30 からだ改善塾 岡本 えみ			12:15～13:00 ZUMBA MAYU					
13:15～14:00 バクティフローヨガ 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	13:15～14:00 代謝アップ体操 田中 明延 (みのぶ)	13:15～14:00 かんたんエアロ 白河 理恵		new 有料スクール 13:30～14:15 ひざ・こし・かた 水中ウォーク 樋口 文子	13:15～14:00 骨美人 ピラティス 吉田 朱美	13:15～14:00 からだ改善塾 杉本 道代	時間変更		
	13:45～14:15 からだ改善塾 吉田 朱美											
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		14:15～15:15 下半身強化ヨガ 田中 明延 (みのぶ)	14:15～15:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子				14:15～15:00 ストレッチ初級 杉本 道代	時間変更		
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		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 ※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						

第2・4 休館日

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
※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