

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					
内容変更		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	有料スクール 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)		12:15～13:00 ZUMBA MAYU	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	14:15～14:45 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
14:15～15:15 フラダンス 地家 薫													

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