

# プログラムスケジュール 2025年4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 かわり			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 かわり			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									
13:00		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)								
14:00	13:15~14:00 姿勢美人ヨガ 酒井 洋子	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)			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	
15:00	14:15~15:15 フラダンス 地家 薫							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	
16:00												15:15~16:00 ストレッチ初級 杉本 道代	
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 かわり					
21:00													
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