# 2025年9月祝日クラブ・ホットレッスンスケジュール

## 9月15日(月・祝)

| | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | 10:45-11:30<br>やさしいヨガ<br>大月 | 10:30-11:30<br>セルフボディケア<br>Yoshie<br>※プルモ会員専用 | ¥ 10:30-11:30<br>オリジナルダンス<br>SENA | ¥ 10:30-11:30<br>成人スクール<br>初級（有料） |
| 11:00 | 11:45-12:30<br>やさしいエアロ<br>たかこ | 12:00-13:00<br>リラックスヨガ<br>大月<br>※プルモ会員専用 | 11:45-12:30<br>コリオミックス<br>SENA | 11:40-12:00<br>NAS<br>アクアウォーキング<br>大村 |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | ¥ 12:50-14:05<br>ZUMBA<br>スペシャルレッスン<br>石田/下田/ラウラ | | 12:45-13:30<br>バレトン<br>たかこ | 12:30-13:00<br>スプラッシュダンス<br>AI |
| 13:00 | | 13:30-14:30<br>ダイエット<br>AI<br>※プルモ会員専用 | 13:45-14:30<br>パワーヨガ<br>たかこ | 13:30-14:00<br>スプラッシュダンス<br>YUKI |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | 14:30-15:15<br>リトモス<br>樋口 | | | |
| 15:00 | | 15:00-16:00<br>ベーシックヨガ<br>丸山<br>※プルモ会員専用 | | 15:45-16:30<br>スイミング<br>スクール（幼児） |
| 15:30 | 15:30-16:15<br>楽のびストレッチ<br>樋口 | | | |
| 16:00 | | | | 16:30-17:30<br>スイミング<br>スクール（小学生）<br>ピンク～青 |
| 16:30 | ¥ 16:35-17:35<br>M@SA DO<br>M@SA | 16:30-17:30<br>ボディシェイプ<br>丸山<br>※プルモ会員専用 | | |
| 17:00 | | | | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール（小学生）<br>オレンジ～白 |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | 17:55-18:25<br>フォーカスボディ<br>響平 | ¥ 18:00-19:00<br>女性ホルモン活性化ヨガ<br>Kaoru<br>※プルモ会員専用 | ¥ 18:00-19:00<br>ピックルボール | 18:30-19:30<br>スイミング<br>スクール（小学生）<br>紺～シリコン |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | 18:40-19:25<br>バレーボール | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |

## 9月23日(火・祝)

| | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール |
|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | ¥ 10:30-11:30<br>リトモス新曲発表会<br>樋口 & 河北 | 10:30-11:15<br>オキシジェノ<br>巽 | 10:30-11:15<br>リラックスヨガ<br>前川 | 10:30-10:50<br>NAS<br>アクアウォーキング<br>大村 |
| 11:00 | 11:45-12:30<br>ピラティス<br>Yumi | 11:30-12:15<br>ユニバーサル<br>ヨガアース<br>巽 | | |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | | | | 12:45-13:15<br>スプラッシュダンス<br>Yumi |
| 12:30 | ¥ 13:15-14:15<br>メガダンス<br>Chima | 12:30-13:15<br>ボディ<br>コンディショニング<br>hiro | 13:00-13:45<br>お腹引き締めヨガ<br>みさ | |
| 13:00 | | 13:45-14:30<br>ZUMBA<br>KYO | 14:00-14:30<br>スッキリヨガ<br>みさ | |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | ¥ 14:35-15:35<br>ユーバウンド<br>Chima＆HYODO＆星崎 | 14:45-15:30<br>ボディメイクヨガ<br>KYO | ¥ 14:45-15:45<br>大人のバレエ<br>市橋<br>シェリバレエ<br>スクール<br>※詳細は別紙をご覧ください。 | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | | | | 15:45-16:30<br>スイミング<br>スクール（幼児） |
| 16:00 | ¥ 15:55-16:55<br>ファイドウ<br>HYODO＆星崎＆M@SA | | 16:00-16:50<br>バレエスクール<br>幼児(3歳～) | |
| 16:30 | | | | 16:45-17:30<br>スイミング<br>スクール（幼児） |
| 17:00 | 17:30-18:30<br>サッカースクール<br>(小3～小4) | | 17:00-18:00<br>バレエスクール<br>(小1～中学生) | |
| 17:30 | | | | 17:30-18:30<br>スイミング<br>スクール（小学生）<br>青～白 |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | 18:30-19:30<br>スイミング<br>スクール（小学生）<br>紺～シリコン |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |

**祝日営業のため、20:00までの営業となります。お間違いの無いようお願い致します。**

- アリーナ定員：80名
- スタジオA定員：30名
- スタジオB定員：最大20名
- プール定員：60名
  - ※ｽﾌﾟﾗｯｼｭﾇｰﾄﾞﾙ　45名
  - ※泳法クラス　20名

check

¥ **有料クラスです**

予約システムで予約が必要です。
※クレジット決済

- アクティブ系
- リラックス系
- プール プログラム
- 球技 プログラム
- 初心者向け プログラム
- ホットプログラム ※女性専用（有料）
- スクール（有料）