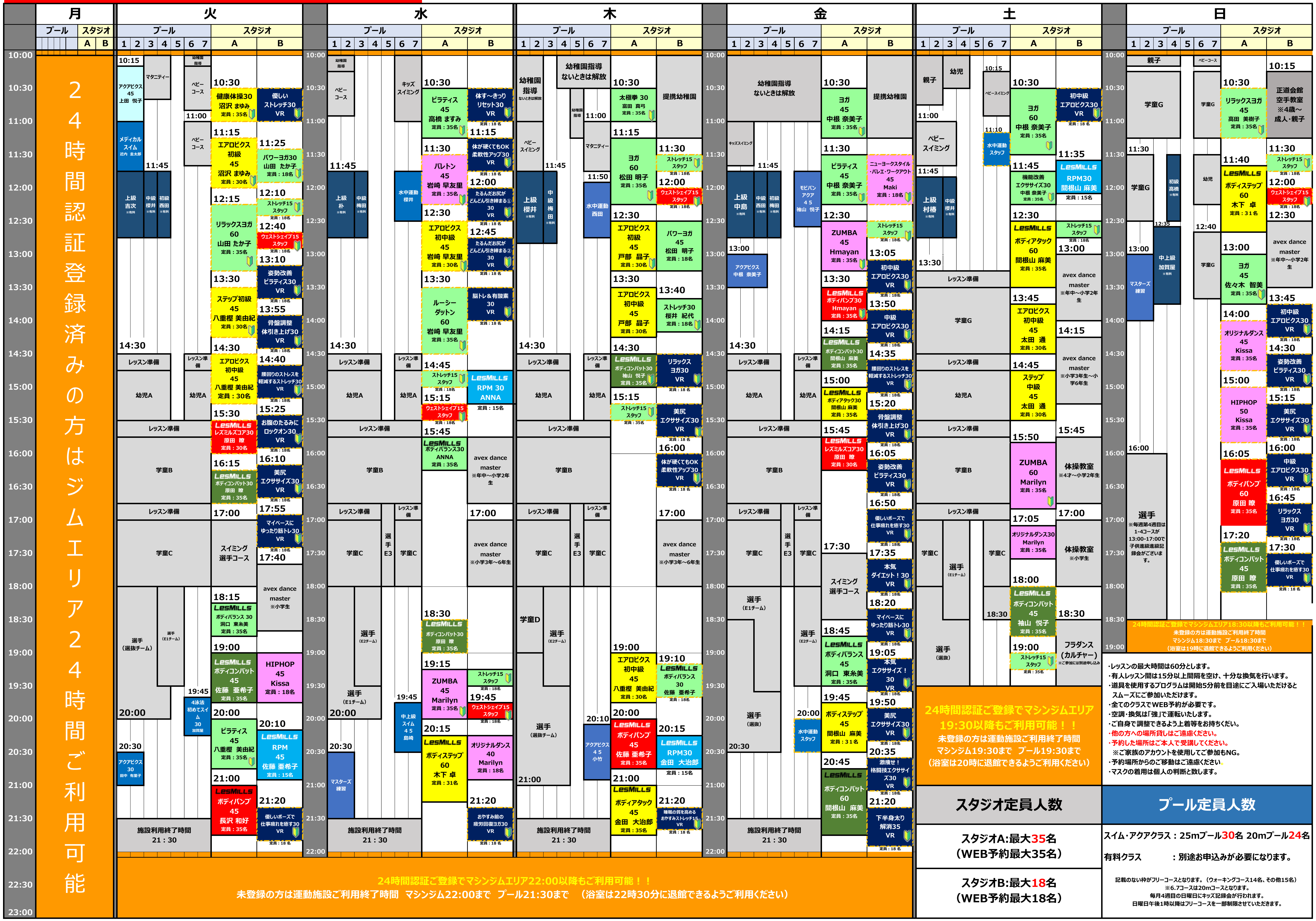
【スタジオ定員人数】 スタジオA：最大35名, スタジオB：最大18名

スタジオWEB予約サービス ★ご参加には WEB予約 が必要です

タイムスケジュール 2025年1月～3月



月

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00

プール / スタジオ A B

24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

火

プール (1–7)
- 10:15 アクアビクス 45 上田 悦子
- マタニティー
- 幼稚園指導
- ベビーコース
- 11:00 ベビーコース
- メディカルスイム 近内 圭太郎
- 11:45 上級 吉次 ※有料 / 中級 櫻井 ※有料 / 初級 西田 ※有料
- 14:30 レッスン準備 / レッスン準備
- 幼児A / 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備
- 学童C
- 選手（選抜チーム） 20:00
- 選手（E1チーム）
- 19:45 4泳法初めてスイム 30 加賀屋
- 20:30 アクアビクス 30 田中 有里子
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 健康体操30 沼沢 まゆみ 定員：35名
- 11:15 エアロビクス初級 45 沼沢 まゆみ 定員：30名
- 12:15 リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：35名
- 13:30 ステップ初級 45 八重樫 美由紀 定員：30名
- 14:30 エアロビクス初中級 45 八重樫 美由紀 定員：30名
- 15:30 LesMills レズミルズコア30 原田 瞭 定員：30名
- 16:15 LesMills ボディコンバット30 原田 瞭 定員：35名
- 17:00 スイミング選手コース
- 18:15 LesMills ボディバランス 30 洞口 東糸美 定員：35名
- 19:00 LesMills ボディコンバット 45 佐藤 亜希子 定員：35名
- 20:00 ピラティス 45 八重樫 美由紀 定員：35名
- 21:00 LesMills ボディパンプ 45 長沢 和好 定員：35名

スタジオB
- 優しいストレッチ30 VR
- 11:25 パワーヨガ30 山田 たか子 定員：18名
- 12:10 ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 12:40 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名
- 13:10 姿勢改善ピラティス30 VR 定員：18名
- 13:55 骨盤調整体引き上げ30 VR 定員：18名
- 14:40 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR 定員：18名
- 15:25 お腹のたるみにロックオン30 VR 定員：18名
- 16:10 美尻エクササイズ30 VR 定員：18名
- 17:55 マイペースにゆったり筋トレ30 VR 定員：18名
- 17:40 avex dance master ※小学生
- HIPHOP 45 Kissa 定員：18名
- 20:10 LesMills RPM 45 佐藤 亜希子 定員：15名
- 21:20 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR 定員：18 名

水

プール (1–7)
- 幼稚園指導
- ベビーコース
- キッズスイミング
- 11:45 上級 朴 ※有料 / 中級 梅田 ※有料
- 水中運動 櫻井
- 14:30 レッスン準備 / レッスン準備
- 幼児A / 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備 / 選手 E3 / レッスン準備
- 学童C / 学童C
- 選手（E2チーム）
- 選手（E1チーム） 20:00
- 19:45 中上級スイム 45 島崎
- 20:30 マスターズ練習
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 ピラティス 45 高橋 ますみ 定員：35名
- 11:30 バレトン 45 岩崎 早友里 定員：35名
- 12:30 エアロビクス初中級 45 岩崎 早友里 定員：30名
- 13:30 ルーシーダットン 60 岩崎 早友里 定員：35名
- 14:45 ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 15:15 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名
- 15:45 LesMills ボディバランス30 ANNA 定員：35名
- 18:30 LesMills ボディコンバット30 原田 瞭 定員：35名
- 19:15 ZUMBA 45 Marilyn 定員：35名
- 20:15 LesMills ボディステップ 60 木下 卓 定員：31名

スタジオB
- 体す～きっりリセット30 VR 定員：18 名
- 11:15 体が硬くてもOK柔軟性アップ30 VR 定員：18 名
- 12:00 たるんだお尻がどんどん引き締まる① 30 VR 定員：18 名
- 12:45 たるんだお尻がどんどん引き締まる② 30 VR 定員：18 名
- 脳トレ&有酸素 30 VR 定員：18 名
- LesMills RPM 30 ANNA 定員：15名
- avex dance master ※年中～小学2年生
- 17:00 avex dance master ※小学3年～6年生
- ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 19:45 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名
- オリジナルダンス 40 Marilyn 定員：18名
- 21:20 おやすみ前の疲労回復ヨガ30 VR 定員：18 名

木

プール (1–7)
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 幼稚園指導
- 11:00 ベビースイミング
- マタニティー
- 11:45 上級 櫻井 ※有料 / 中級 梅田 ※有料
- 11:50 水中運動 西田
- 14:30 レッスン準備 / レッスン準備
- 幼児A / 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備 / 選手 E3 / レッスン準備
- 学童C / 学童C
- 学童D
- 選手（E2チーム）
- 選手（選抜チーム） 21:00
- 20:10 アクアビクス 45 小竹
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 太極拳 30 富田 真弓 定員：35名
- 11:15 ヨガ 60 松田 明子 定員：35名
- 12:30 エアロビクス初級 45 戸部 晶子 定員：30名
- 13:30 エアロビクス初中級 45 戸部 晶子 定員：30名
- 14:30 LesMills ボディコンバット30 袖山 悦子 定員：35名
- 15:15 ストレッチ15 スタッフ 定員：35名
- 19:00 エアロビクス初中級 45 八重樫 美由紀 定員：30名
- 20:00 LesMills ボディパンプ 45 佐藤 亜希子 定員：35名
- 21:00 LesMills ボディアタック 45 金田 大治郎 定員：35名

スタジオB
- 提携幼稚園
- 11:30 ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 12:00 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名
- パワーヨガ 45 松田 明子 定員：18名
- 13:40 ストレッチ30 桜井 紀代 定員：18名
- リラックスヨガ30 VR 定員：18 名
- 美尻エクササイズ30 VR 定員：18 名
- 16:00 体が硬くてもOK柔軟性アップ30 VR 定員：18 名
- 17:00 avex dance master ※小学3年～6年生
- 19:10 LesMills ボディバランス 30 佐藤 亜希子 定員：18名
- 20:15 LesMills RPM30 金田 大治郎 定員：15名
- 21:20 睡眠の質を高めるおやすみストレッチ15 VR 定員：18 名

金

プール (1–7)
- 幼稚園指導 ないときは解放
- キッズスイミング
- 11:45 上級 中島 ※有料 / 中級 西田 ※有料 / 初級 梅田 ※有料
- モビバン アクア 45 袖山 悦子
- 13:00 アクアビクス 中根 奈美子
- 14:30 レッスン準備 / レッスン準備
- 幼児A / 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備 / 選手 E3 / レッスン準備
- 学童C / 学童C
- 選手（E1チーム）
- 選手（E2チーム）
- 選手（選抜） 20:30
- 20:00 水中運動 スタッフ
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 ヨガ 45 中根 奈美子 定員：35名
- 11:30 ピラティス 45 中根 奈美子 定員：35名
- 12:30 ZUMBA 45 Hmayan 定員：35名
- 13:30 LesMills ボディパンプ30 Hmayan 定員：35名
- 14:15 LesMills ボディコンバット30 間根山 麻美 定員：35名
- 15:00 LesMills ボディアタック30 間根山 麻美 定員：35名
- 15:45 LesMills レズミルズコア30 原田 瞭 定員：30名
- 17:30 スイミング選手コース
- 18:45 LesMills ボディバランス 45 洞口 東糸美 定員：35名
- 19:45 ボディステップ 45 間根山 麻美 定員：31名
- 20:45 LesMills ボディコンバット 60 間根山 麻美 定員：35名

スタジオB
- 提携幼稚園
- ニューヨークスタイル・バレエ・ワークアウト 45 Maki 定員：18名
- ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 13:05 初中級エアロビクス30 VR 定員：18名
- 13:50 中級エアロビクス30 VR 定員：18名
- 14:35 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR 定員：18名
- 15:20 骨盤調整体引き上げ30 VR 定員：18名
- 16:05 姿勢改善ピラティス30 VR 定員：18名
- 16:50 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR 定員：18名
- 17:35 本気ダイエット！30 VR 定員：18名
- 18:20 マイペースにゆったり筋トレ30 VR 定員：18名
- 19:05 本気エクササイズ！30 VR 定員：18名
- 19:50 美尻エクササイズ30 VR 定員：18名
- 20:35 激痩せ！格闘技エクササイズ30 VR 定員：18名
- 21:20 下半身太り解消35 VR 定員：18 名

土

プール (1–7)
- 親子
- 幼児
- 10:15 ベビースイミング
- 11:00 ベビースイミング
- 11:10 水中運動 スタッフ
- 11:45 上級 村椿 ※有料 / 中級 櫻井 ※有料
- 13:30 レッスン準備
- 学童G
- レッスン準備
- 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備
- 学童C / 学童C
- 選手（E1チーム）
- 18:30
- 選手（選抜）

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 中根 奈美子 定員：35名
- 11:45 機能改善エクササイズ30 中根 奈美子 定員：35名
- 12:30 LesMills ボディアタック 60 間根山 麻美 定員：35名
- 13:45 エアロビクス初中級 45 太田 通 定員：30名
- 14:45 ステップ中級 45 太田 通 定員：30名
- 15:50 ZUMBA 60 Marilyn 定員：35名
- 17:05 オリジナルダンス30 Marilyn 定員：35名
- 18:00 LesMills ボディコンバット 45 袖山 悦子 定員：35名
- 19:00 ストレッチ15 スタッフ 定員：35名

スタジオB
- 初中級エアロビクス30 VR 定員：18 名
- 11:35 LesMills RPM30 間根山 麻美 定員：15名
- ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 13:00 avex dance master ※年中～小学2年生
- 14:15 avex dance master ※小学3年生～小学6年生
- 15:45 体操教室 ※4才～小学2年生
- 17:00 体操教室 ※小学生
- 18:30 フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途申し込み

24時間認証ご登録でマシンジムエリア19:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:30まで プール19:30まで
（浴室は20時に退館できるようご利用ください）

日

プール (1–7)
- 親子
- ベビーコース
- 学童G / 学童G
- 11:30 学童G
- 初級 高橋 ※有料
- 幼児
- 12:35 中上級 加賀屋 ※有料
- 12:40 学童G
- 13:00 マスターズ練習
- 16:00 選手 ※毎週第4週目は1-4コースが13:00-17:00で子供進級進級記録会がございます。

スタジオA
- 10:30 リラックスヨガ 45 高田 美樹子 定員：35名
- 11:40 LesMills ボディステップ 60 木下 卓 定員：31名
- 13:00 ヨガ 45 佐々木 智美 定員：35名
- 14:00 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：35名
- 15:00 HIPHOP 50 Kissa 定員：35名
- 16:05 LesMills ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：35名
- 17:20 LesMills ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：35名

スタジオB
- 10:15 正道会館 空手教室 ※4歳～成人・親子
- 11:30 ストレッチ15 スタッフ 定員：18名
- 12:00 ウェストシェイプ15 スタッフ 定員：18名
- 12:30 avex dance master ※年中～小学2年生
- 13:45 初中級エアロビクス30 VR 定員：18名
- 14:30 姿勢改善ピラティス30 VR 定員：18名
- 15:15 美尻エクササイズ30 VR 定員：18名
- 16:00 中級エアロビクス30 VR 定員：18名
- 16:45 リラックスヨガ30 VR 定員：18名
- 17:30 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR 定員：18 名

24時間認証ご登録でマシンジムエリア18:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム18:30まで プール18:30まで
（浴室は19時に退館できるようご利用ください）

24時間認証ご登録でマシンジムエリア22:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム22:00まで プール21:30まで （浴室は22時30分に退館できるようご利用ください）

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・有人レッスン間は15分以上間隔を空け、十分な換気を行います。
- ・道具を使用するプログラムは開始5分前を目途にご入場いただけるとスムーズにご参加いただけます。
- ・全てのクラスでWEB予約が必要です。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。
- ・予約した場所はご本人で受講してください。
  ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・予約場所からのご移動はご遠慮ください。
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。

スタジオ定員人数

スタジオA:最大35名
（WEB予約最大35名）

スタジオB:最大18名
（WEB予約最大18名）

プール定員人数

スイム・アクアクラス：25mプール30名 20mプール24名

有料クラス　：別途お申込みが必要になります。

記載のない枠がフリーコースとなります。（ウォーキングコース14名、その他15名）
※6.7コースは20mコースとなります。
毎月4週目の日曜日にキッズ記録会が行われます。
日曜日午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきます。

※ 変更箇所はオレンジ太枠で表示しています。　※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。