

2025年4月～6月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜 ※休館日	土曜			日曜		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30		9:45～9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)						9:45～9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)			9:45～10:00 起床時に行うストレッチ					9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ		10:00～	
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプⅦ 倉島 大成		10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 ヨガ 4月 笠原 武範 5月～ NICO	10:10～10:50 ボールエクササイズ （上肢→下肢） 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保 麻美	10:00～10:45 パワーヨガⅦ 長谷 美里	10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)		2 5 4 （フリーコース）	10:00～11:00 avex dance master リトル	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 桐谷 豪一(VR)	ベビー スイミング 10:45	子供 水泳教室 キンダー	
10:30																			
11:00	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:00～11:45 エアロピクス初級 立野 麻衣子	11:00～11:45 筋トレ＆ コンディショニング 松本 隆雄	11:00～11:45 ベビースイミング	11:00～11:40 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:05～11:35 健康体操 倉島 大成	初級 南保 麻美	11:00～11:30 バレトン 長谷 美里	11:05～11:35 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)	11:00～11:45 アクアピクス 高畠 嘉剛		11:00～12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		11:15～12:15 avex dance master キッズ入門	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成	子供水泳教室 幼児	
11:30																			
12:00	11:50～12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄	初級 服部 隆宏	12:00～12:45 バレエ 佐藤 友香	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	12:00～12:30 ヨガ 新井 衣織	12:00～12:30 ヨガ 南保 麻美	11:45～12:15 ZUMBA 長谷 美里	11:50～12:20 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子		12:00～12:30 子供水泳教室 キンダー・幼児		12:00～12:30 ウエストシェイプⅦ 倉島 大成	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童		
12:30																			
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	12:45～13:30 筋トレ＆ コンディショニング 松本 隆雄	中級 服部 隆宏																
13:30																			
14:00	13:50～14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	上級 笠原 武範	13:45～14:30 マルチダンス 平木 寛子	ウエストシェイプⅦ 佐藤 旭		14:15～14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	ウエストシェイプⅦ 西村 朝夫		13:45～14:30 バレエ 橋 由起	13:50～14:20 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人		14:00～14:50 体操教室 （1年生～3年生）		13:35～14:20 ヨガ NICO	バーニングファイター 大串＆桐谷(VR)		
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～19:30 はじめてステップ 北川 健太(VR)		19:15～20:00 ボディアタック45 海野 亮	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 初中級 石倉 直人		19:15～19:30 筋肉ケア「ジョング」 筋力アップ		19:15～19:45 ヨガ KumI	19:20～19:50 ボディアタック30 倉島 大成	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人							
20:00	19:45～20:30 ボディコンバット45 海野 亮	19:45～20:30 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人		20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範		19:45～20:15 ボディコンバット30 佐藤 旭		20:00～20:45 K-POPダンス KumI	20:10～20:35 HIIT 隅川 力(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人							
20:30																			
21:00	20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮	20:45～21:15 美BODYワークアウト(お尻) 狭山はるか (VR)			21:00～21:45 ボールエクササイズ （上肢→下肢） 田中 咲百合(VR)														
21:30		21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)																	
22:00																			
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

スタジオA 29名 ※ボディパンプ15名

<

スタジオB 16名

<

マイページQR

・レッスンへのご参加には「マイページ」からのご予約が必要です。

・ご参加希望のお客様は、ご自身のマイページの予約ページからレッスンを選択いただき、予約の入っていない（空いている）場所に、**レッスン開始まで**にご予約の上、ご参加ください。

・スタジオレッスンご参加時には、スタジオ前のタブレットにてQR認証のチェックインをお願いします。

・ご予約いただいたお客様は、**無断でご参加となりません**、他に参加ご希望のお客様が参加できなくなりますので、**必ずレッスン開始までにキャンセル登録**をお願いいたします。