

# 2024年10月～12月 タイムスケジュール

OPEN	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)																	
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 横澤 太貴		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 健身操 谷治 リカ	10:10～10:50 ポールエクササイズ (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 長谷 美里									
10:30																			
11:00	11:00～11:15 フラダンス 小林 マユミ	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:05～11:50 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	11:00～11:45 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 横澤 太貴	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:10～11:40 バレトン 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス 高富 嘉剛							
11:30	11:20～12:05 フラダンス 増田 希望																		
12:00	12:00～12:30 ポールストレッチ 松本 隆雄		11:45～12:15 初級 服部 隆宏																
12:30	12:30～13:15 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	12:30～13:15 中級 服部 隆宏	12:10～12:55 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 フィンスイム初級 牧島 久子	12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	11:55～12:40 ポールストレッチ 水沢 充裕	12:30～13:15 中級 南保 麻美	12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子							
13:00																			
13:30	13:35～14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:10～13:40 ピラティス MANA	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:00～13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:05～14:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	13:00～13:30 ゆるふらポール 小林 マユミ	13:30～13:30 ボディコンバット30 海野 亮	13:20～14:00 上級 牧島 久子							
14:00																			
14:30	14:50～15:20 ボディコンバット30 水沢 充裕			13:55～14:40 フリースタイルダンス MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘幸		14:20～15:20 太極拳 及川 弘幸	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	14:10～14:50 中級 石倉 直人	13:45～14:30 バレエ 橋 由起	13:45～14:15 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							
15:00		15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:00～15:30 やさしいストレッチ 肥後橋 (VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～16:00 体操教室	15:10～15:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 林 晃史(VR)	15:00～16:00 体操教室	15:00～15:50 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 体操教室	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児							
15:30																			
16:00		16:00～17:00 キッズバレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	15:45～16:15 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:10～16:50 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ(VR)	16:00～17:00 体操教室	16:00～17:00 avex dance master	16:05～16:55 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童							
16:30																			
17:00																			
17:30		17:20～18:00 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:45～18:35 バーニングファイター 西&大串(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:15 体操教室	17:10～17:50 バーニングファイター 大串&桐谷(VR)	17:00～18:00 体操教室	17:00～18:00 avex dance master	17:10～17:50 バーニングファイター 大串&桐谷(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童							
18:00																			
18:30		18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)			18:00～19:00 バーニングファイター 西&大串(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) 萩山 はるか(VR)											
19:00	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 ZUMBA 山本 可南子	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 初級 石倉 直人	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:20 ウエストシェイプ 佐藤 旭											
19:30																			
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)	19:30～20:00 水中運動 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	19:30～20:15 バレエ 佐藤 友香	19:35～20:05 筋トレ&コンディショニング 佐藤 旭											
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)		20:15～20:45 ボディコンバット30 鈴木 務	21:05～21:45 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)		20:30～21:30 ボディアタック60 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス 坪井 和佳子(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				21:00 CLOSE			21:00 CLOSE		

**プログラムのご案内**

- エアロピクス系…シェイプアップ、体力向上
- 筋トレ系…ボディメイク、筋力向上
- コンディショニング系…調整、健康維持・増進
- スイムレッスン…泳法・泳力向上
- バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供
- 変更箇所

**スタジオ定員人数のご案内**

【スタジオA】26名 ※ボディバンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページ」からのご予約が必要です。参加場所を選択してレッスン参加の予約ができます。予約のある番号(場所)は、入場のタイミングを問わず、ご予約された方の場所となります。当日、予約なしでご参加希望のお客様は、お手数ですが、ご自身のマイページより予約の入っていない(空いている)場所を10分前までに確認の上、ご参加ください。ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、当日参加したいお客様が参加できなくなりますので、必ずレッスン開始10分前までにキャンセル登録をお願いいたします。

マイページQR

