## 2025年1月~3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜				水曜			木曜					
	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	
9:30		9:45~9:55 おはようストレッチ								9:45~9:55 おはようストレッチ				9:45~10:00		
LO:00 –	10:00~10:45	田中 咲百合(VR)			10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45		10:00~10:45	田中 咲百合(VR)	10:00~10:30 水中運動		10:00~10:45			
L0:30 –	ヨガ	10:15~10:35 ウエストシェイプ♥			バレトン	コンディショニング ストレッチ	上級		健身操	ポールエクササイズ 〈上肢→下肢〉	南保 麻美		パワーヨガロ	10:10~10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり		
	増田 希望 11:00~11:15	水沢 充裕			石川 久美子	松本 隆雄	牧島 久子		谷治 リカ 	田中 咲百合(VR)	10:45~11:15		長谷 美里 ————	杉吉 美有紀(VR)		
11:00 –	フラダンス♥/小林		11:00~11:30 水中運動	2	11:05~11:50	11:00~11:45 筋トレ&	11:00~11:45	2	11:00~11:45	11:10~11:40	初級 南保 麻美	2		11:00~11:45		2
11:30-		3ガ 増田 希望	田中 伸幸	4	エアロビクス初級	コンディショニング 松本 隆雄	ベビースイミング	, 4	エアロビクス初級 佐々木 恵子	健康体操 水沢 充裕	11:30~12:15	4	健美操 川島 友江	バレトン 長谷 美里	アクアビクス 高畠 嘉剛	4
12:00-	フラダンス 小林 マユミ		11:45~12:15 初級	7	立野 麻衣子			フ		11:55~12:40	中級	_ ا				ر ح
12.00		12:00~12:30 ポールストレッチ	服部 隆宏	IJ	12:10~12:55	12:00~12:30 気象対策エクササイズ	12:00~12:45 フィンスイム初中級	ט ו	12:00~12:45 ボディジャム45	ポールストレッチ	南保 麻美	IJ	12:00~12:45 フラダンス	12:00~12:30 気象対策エクササイズ	膝痛改善	ע ו
12:30 –	12:30~13:15	松本 隆雄	12:30~13:15	7	バレエ	松本 恵奈	牧島久子		山田 さとみ	水沢 充裕	12:30~13:15	]	小林 マユミ	松本 恵奈	牧島 久子	_
13:00-		12:45~13:30 筋トレ&	中級	ス	佐藤 友香	13:00~13:30		ス		13:00~13:30	上級	ス	13:00~13:30	13:00~13:30	初級 石倉 直人	. ス
12-20	山田 さとみ	コンディショニング 松本 隆雄	服部 隆宏		13:10~13:40 ピラティス	ボディコンバット30 佐藤 旭	13:00~13:45 > アクアビクス				笠原 武範		ゆるふらボール 小林 マユミ	ボディパンプ30 海野 亮	13:20~14:00	
13:30 –	13:35~14:35	13:45~14:20	13:30~14:15		MANA		石田 佳奈美		背骨 コンディショニング	13:45~14:00				13:45~14:15	上級	
14:00-	ボディバランス60	膝のセルフケア	上級 笠原 武範		13:55~14:40	13:45~14:45			山田 さとみ	ウエストシェイプ() 西村 朝夫			13:45~14:30	コンディショニングストレッチ 水落 斉平	牧島 久子	
14:30-	山田 さとみ	杉吉 美有紀(VR)			フリースタイルダンス MANA				14:20~15:05	14:25~14:50			橘 由起	15102777	14:10~14:50 中級	
	14:50~15:20				·	及川 弘孝	<del> </del>		太極拳	骨 <b>ナビ</b> 清水 鮎美(VR)				14:35~15:00 骨ナビ	石倉 直人	
15:00 –	14:50~15:20 ボディパンプ30 水沢 充裕	15:00~16:00	15:00~16:00	1	15:00~15:50	15:00~15:30 やさしいストレッチ	15:00~16:00	<b>1</b>	及川 弘孝	消水 <u></u>	15:00~16:00	1	15:00~15:50	清水 鮎美(VR)	15:00~16:00	1
15:30-		キッズバレエ	子供水泳教室 キンダー・幼児	2	体操教室	肥後橋(VR)	子供水泳教室 キンダー・幼児	2		脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ	子供水泳教室 キンダー・幼児	2	体操教室	15:30~16:20	子供水泳教室 キンダー・幼児	2
16:00-			<i>干ファ <sup>・</sup>A</i> 切儿		-	15:45~16:15 美尻エクササイズ	+ファ·加ル -			林 晃史(VR)	<b>イン</b> ク · 2007년			ピラティス	<b>イン</b> ク ・ <i>A</i> 切/し	
10:00		16:00~17:00	16:00~17:00		16:00~17:00	甲斐 未奈(VR)	16:00~17:00		16:00~17:00	16:10~16:50	16:00~17:00		16:00~17:00	岩橋 悠太(VR)	16:00~17:00	
16:30-		キッズバレエ	子供水泳教室 幼児·学童		体操教室	16:30~17:30	子供水泳教室 幼児·学童		avex dance master	スタイルアップヨガ	子供水泳教室 幼児・学童		体操教室		子供水泳教室 幼児・学童	
17:00 –				0		アクティブピラティス		0	ルトル	佐藤 おりえ(VR)		0		16:40~17:40 脂肪燃焼ボクシング		0
		17:20~18:00	17:00~18:00 子供水泳教室		17:00~18:00	辻本 あゆみ(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室		17:15~18:15	17:10~17:50	. 17:00~18:00 子供水泳教室		17:00~18:00	40 &ストレッチ20	17:00~18:00 子供水泳教室	
17:30 –		ポールエクササイズ 〈上肢→下肢〉	幼児·学童		体操教室		幼児·学童		avex	バーニングファイター 大串&桝谷(VR)	幼児・学童		体操教室	林&三宮(VR)	幼児·学童	
18:00 –		田中 咲百合(VR)				17:45~18:35	18:00~19:00		dance master キッズ入門	18:05~18:35				18:00~18:30	18:00~19:00	
18:30-		18:15~18:45 美尻エクササイズ			1	<b>西&amp;大串(VR)</b>	- 子供水泳教室	3	, , , , , , ,	美BODY ワークアウト(お尻)			1	ペルビックストレッチ 原田 京(VR)	子供水泳教室	3
		甲斐 未奈(VR)		3			学童上級	S	18:40~19:10	- 萩山 はるか(VR)				18:45~19:05	学童上級	5
19:00 –	19:00~19:30 コンディショニングストレッチ			4		19:00~19:45		4	フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00~19:30 ボディコンバット30				ウエストシェイプ♥ 水沢 充裕		4
19:30 –	水落 斉平	北川 健太(VR)	19:30~20:00	_	19:15~20:00	3ガ	19:30~20:00		19:30~20:15	佐藤 旭	19:30~20:00	2 د	19:15~19:45 ヨガ・フロー	19:20~19:50 ポールストレッチ	19:30~20:00	
20-02	19:45~20:30		水中運動 石倉 直人	2	ZUMBA 山本 可南子	笠原 武範	初山級	2	19:30~20:15 バレエ	19:50~20:10	水中運動 山口 翔太	4	神崎 卓子	水沢 充裕	水中運動 石倉 直人	2
20:00 –	ボディコンバット45	Yoga	20:10~20:40	ς 4	20:15~20:45	20:00~20:50		۶ 4	佐藤 友香	ウエストシェイプ <b>り</b> 佐藤 旭	20:10~20:40		20:00~20:45	20:10~20:35	20:10~20:40	۶ 4
20:30-	海野 亮	天咲 千華(VR)	週替わり(4泳法) 石倉 直人		20:15~20:45 ボディパンプ30 鈴木 務	ヒップホップジャズ	20:15~21:00 上級		20:30~21:30	20:30~21:20	フィンスイム 山口 翔太		ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子	HIIT 隅川 カ(VR)	週替わり(4泳法) 石倉 直人	
21:00-	20:50~21:20	20:45~21:15 美BODY		_		RIKA(VR)	笠原 武範	_	ボディアタック60	ピラティス		<u> </u>		20:50~21:40		
	ボディアタック30 海野 亮	ワークアウト(お尻)		<b>4</b> د	21:00~21:45 ボディコンバット45	21:05~21:45 ポールエクササイズ		4 S	飯塚 翔馬	坪井 和佳子(VR)		5	21:00~21:45 ボディパンプ45	ヒップホップジャズ		4 ۲
21:30-		21:30~21:45 疲労回復ストレッチ		7	鈴木 務	〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)		7	20.75. 733NB			7	水沢 充裕	RIKA(VR)		7
22:00 –		辻本 あゆみ(VR)														
22:30		22:30 CLC	ACE.			22:30 CLO				22:30 CLC				22:30 CLC		

	土曜		日曜									
スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	プール							
10:00~10:30 ボディパンプ30 佐藤 宏幸	10:00~11:00 avex DANCE NATION	10:00~10:45 ベビースイミング	2	10:00~11:00  avex dance master	9:45~10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ 桝谷 豪一(VR) 10:15~11:00 骨盤エクササイズ	10:00~ イビー スイミング 子供 水泳教室 キンダー	2 د					
10:45~11:30 コンディショニング ストレッチ 松本隆雄 11:45~12:30 ストレッチポール	11:15~11:40 HIIT 萩山 はるか(VR) 12:00~12:30	11:00~12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	<b>〜4 (フリーコ</b>	リトル  11:15~12:15  avex dance master  キッズ入門	山田 悦世  11:15~11:45 ポールストレッチ 水沢 充裕  12:00~12:15 ウエストシェイプ ()	11:00 11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 12:00~13:00	4 (フリーコー					
(歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄 13:00~14:00	バーニングファイター 西 ジェフィー(VR) 12:45~13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00~14:00	<b>  ス )</b>	12:35~13:20 ZUMBA Chie	水沢 充裕 12:30~13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	子供水泳教室 幼児·学童	ス)					
体操教室 (1年生~3年生) 14:00~14:50 体操教室	13:30~14:00 健康体操 飯塚 翔馬 14:20~15:00 ポールエクササイズ 上肢→下肢	字供水泳教室 キンダー・幼児 14:00~15:00 子供水泳教室 幼児・学童		13:55~14:35 ヒーリングフローヨガ 〈背中・バランス〉 神崎 卓子	13:30~14:20 バーニングファイター 大串&桝谷(VR) 14:45~15:00 ウエストシェイプ()							
15:00~16:00 体操教室	田中 咲百合(VR)  15:15~15:50  膝のセルフケア  杉吉 美有紀(VR)	15:00~16:00 子供水泳教室 幼児・学童	0	15:15〜15:45 ボディコンバット30 海野 亮	水沢 充裕  15:30~16:10 ポールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)		4 5 7					
16:00~17:00	16:05~16:55 ピラティス 坪井 和佳子(VR) 17:10~17:50	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:00~17:00 ボディパンプ60 水沢 充裕	16:25~16:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR) 17:05~17:50							
17:20~18:05 ボディバランス45 洞口 東糸美	### Rep (VR)  18:05~18:15  滝汗ダンス  杉吉 美有紀(VR)		4	17:15~18:00 ボディアタック45 飯塚 翔馬	Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)							
18:20~19:05 ボディパンプ45 鈴木 務	18:30~19:00 初中級ダンスエアロ 竹ケ原 佳苗(VR) 19:15~19:45		7	19:00 CLOSE プログラムのご案内								
19:25~20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	美尻エクササイズ 甲斐 未奈(VR)		エアロビクス系・・・・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									
21:00 CLOSE       変更箇所												

【スタジオA】<mark>29</mark>名 ※ボディパンプ<mark>15</mark>名 【スタジオB】<mark>16</mark>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**にご確認の上、ご参加ください。 ご予約ただいたお客様は、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、<u>必ずレッスン開始10分前までにキャンセル登録</u>をお願いいたします。

