

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						9:45～9:55 おはようストレッチ			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 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 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	10:10～10:50 初級ステップ ファンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)		10:00～10:30 ボディパンプ30 倉島 大成	10:00～11:00 avex DANCE NATION	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 桐谷 豪一(VR)	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～	
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	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 高島 嘉剛		11:00～11:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:15～11:40 HIIT 萩山 はるか(VR)	11:00～12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	11:15～12:15 avex dance master	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成	11:00～12:00 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 ポールストレッチ 松本 隆雄	11:45～12:15 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 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		11:45～12:30 ストレッチボール (痛み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	12:00～12:15 ウエストシェイプ 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	12:30～13:15 中級 服部 隆宏	13:00～13:30 ヨガ 平木 寛子	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	13:05～14:05 ボディバランス60 山田 さとみ	13:00～13:30 ボディコンバット30 海野 亮	13:00～13:30 ポティンバット30 西村 朝夫	13:05～13:35 ボディパンプ30 海野 亮	13:20～14:00 上級 牧島 久子		13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	12:45～13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	12:35～13:20 ZUMBA Chie	12:30～13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)		
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)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:45～14:30 マルチダンス 平木 寛子	14:15～14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		14:20～15:20 太極拳 及川 弘幸	14:25～14:50 骨ナビ 清水 結美(VR)	14:25～14:50 骨ナビ 清水 結美(VR)	14:35～15:00 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	13:35～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	13:30～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	13:35～14:20 ヨガ NICO	13:30～14:20 バーニングファイター 大串&桐谷(VR)		
14:30																			
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		15:10～15:50 脂肪燃焼 ホクシクエクササイズ 林 晃史(VR)	15:00～16:00 体操教室	15:30～16:20 ピラティス 岩橋 悠太(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	15:15～15:50 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	15:15～15:45 ボディコンバット30 海野 亮	15:30～16:10 ポールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)		
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	16:30～17:30 アクティブピラティス 辻本 あゆみ(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 avex dance master	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	16:35～17:35 脂肪燃焼ホクシク 40 &ストレッチ20 林&三宮(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:00～17:00 体操教室	16:05～16:55 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	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 倉島 大成	16:25～16:50 骨ナビ 清水 結美(VR)		
16:30																			
17:00		17:00～18:00 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 学童上級	17:15～18:15 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 体操教室	17:50～18:20 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童		17:00～18:00 体操教室	17:10～17:50 脂肪燃焼 ホクシクエクササイズ 林 晃史(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:00 ボディアタック45 飯塚 翔馬	17:05～17:50 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)		
17:30																			
18:00		18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:15～19:30 筋トレ イナミ (VR)	18:00～19:00 体操教室	18:35～19:05 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		18:00～19:00 体操教室	18:20～19:05 ボディパンプ45 鈴木 務	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE		
18:30																			
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)	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	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	19:30～20:15 バレエ 佐藤 友香	19:45～20:15 ボディコンバット30 佐藤 旭	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		19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～19:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	19:00～19:30 子供水泳教室 学童上級	19:25～20:25 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	19:00 CLOSE		
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)	20:10～20:40 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	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	20:30～21:15 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	20:00～20:45 K-POPダンス KumI	20:10～20:35 HIIT 岡川 カ(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人		20:00～20:45 ボディコンバット60 鈴木 務	20:10～20:35 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	20:00～20:45 子供水泳教室 学童上級	20:00～20:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	20:00 CLOSE		
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(8分) 萩山はるか (VR)		21:00～21:45 ボディコンバット45 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)				21:00～21:45 ボディパンプ45 倉島 大成	20:50～21:40 ヒップホップジャズ RIKA(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
- ダンス系…ストレッチ解消、体力向上
- 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】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、**無断で不参加**となりますと、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**をお願いします。

