

# 2025年2月～3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			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
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 水沢 充裕		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 健美操 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	10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)					
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 エアロビクス初級 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 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 水沢 充裕	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:00～11:45 バレトン 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛				
11:30	11:20～12:05 フラダンス 山田 さとみ															
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	12:00～12:30 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	11:55～12:40 ポールストレッチ 水沢 充裕		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				
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	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 佐藤 旭		13:00～13:30 ゆるふらボール 小林 マユミ	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:20～14:00 上級 牧島 久子				
13:00				13:10～13:40 ヨガ 平木 寛子			13:45～14:00 ウエストシェイプ 佐藤 旭									
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	13:55～14:40 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)		14:20～15:05 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 結美(VR)		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				
14:00																
14:30																
15:00	14:50～15:20 ボディランパ30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・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 キッズ・幼児		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 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:00～16:00 清水 結美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児				
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30		17:20～18:00 ボールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:00～17:00 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 avex dance master リトル	16:10～16:50 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	16:00～17:00 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				
18:00																
18:30		18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	子供水泳教室 学童上級	17:00～18:00 体操教室	17:00～18:00 アクティブピラティス 辻本 あゆみ(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:15 avex dance master	17:10～17:50 バーニングファイター 大串&榎谷(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 ボクシングエクササイズ 林 晃史(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童				
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)		17:45～18:35 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		18:05～18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:00～19:00 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	18:00～18:30 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	18:05～18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級				
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	19:15～20:00 ZUMBA 山本 可南子	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 初中級 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	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	20:00～20:45 ヴァンヤールヨガ 神崎 卓子	19:20～19:50 ポールストレッチ 水沢 充裕	19:30～20:00 水中運動 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) 水沢 充裕		20:15～20:45 ボディランパ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	20:10～20:40 フィンスイム 山口 翔太	20:10～20:40 フィンスイム 山口 翔太	20:10～20:35 HIIT 隅川 カ(VR)	20:10～20:35 HIIT 隅川 カ(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人				
21:30		21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(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 ボディランパ45 水沢 充裕	20:50～21:40 ヒップホップジャズ RIKA(VR)					
22:00																
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE						

金曜 ※休館日

**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】29名 ※ボディランパ15名 【スタジオB】16名

・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。

マイページQR

