

2025年6月

タイムスケジュール

|       | 月曜                                       |                                                   |                                   | 火曜                                |                                                   |                                  | 水曜                                  |                                                   |                                  | 木曜                                 |                                                   |                                   | 金曜<br>※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<br>おはようストレッチ<br>田中 咲百合(VR)              |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     | 9:45～9:55<br>おはようストレッチ<br>田中 咲百合(VR)              |                                  |                                    | 9:45～10:00<br>起床時に行うストレッチ<br>下山 真理奈(VR)           |                                   | ※休館日       |                                                  | 9:45～10:00<br>カラダ目覚めるストレッチ<br>辻本 あゆみ(VR)  |                                         |                                     | 9:45～10:00<br>肩こり腰痛対策ストレッチ<br>樹谷 豪一(VR) | 10:00～                                 |                             |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ヨガ<br>増田 希望               | 10:15～10:35<br>ウエストシェイブ<br>倉島 大成                  |                                   | 10:00～10:45<br>バレトン<br>石川 久美子     | 10:00～10:45<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>松本 隆雄        | 10:00～10:45<br>上級<br>牧島 久子       | 10:00～10:45<br>ヨガ<br>NICO           | 10:10～10:50<br>ボールエクササイズ<br>(上肢→下肢)<br>田中 咲百合(VR) | 10:00～10:30<br>水中運動<br>南保 麻美     | 10:00～10:45<br>パワーヨガ<br>長谷 美里      | 10:10～10:50<br>初級ステップ<br>ワンポイント解説あり<br>杉吉 美有紀(VR) |                                   |            | 10:00～10:30<br>ボディバンプ30<br>倉島 大成                 | 10:15～10:30<br>呼吸を深めるピラティス<br>SAKI (VR)   | 10:00～10:45<br>ベビースイミング                 | 10:00～11:00<br>avex<br>dance master | 10:15～11:00<br>骨盤エクササイズ<br>山田 悦世        | 10:45<br>ベビー<br>スイミング<br>キンダー          |                             |
| 10:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース) |
| 11:00 | 11:05～11:35<br>ピラティス<br>本多 麻衣子           | 11:00～11:45<br>ヨガ<br>増田 希望                        | 11:00～11:30<br>水中運動<br>田中 伸幸      | 11:00～11:45<br>エアロピクス初級<br>立野 麻衣子 | 11:00～11:45<br>筋トレ&<br>コンディショニング<br>松本 隆雄         | 11:00～11:45<br>ベビースイミング          | 11:00～11:40<br>エアロピクス初級<br>佐々木 恵子   | 11:05～11:35<br>健康体操<br>倉島 大成                      | 10:45～11:15<br>初級<br>南保 麻美       | 11:00～11:30<br>バレトン<br>長谷 美里       | 11:05～11:35<br>バーニングファイター<br>西 ジェフィー(VR)          | 11:00～11:45<br>アクアピクス<br>高畠 嘉剛    |            | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)                      | 10:45～11:30<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>松本隆雄 | 10:45～11:00<br>ニの腕・背中ピラティス<br>SAKI (VR) | 11:00～12:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児    | 11:15～12:15<br>avex<br>dance master     | 11:15～11:45<br>コンディショニングストレッチ<br>倉島 大成 | 11:00～12:00<br>子供水泳教室<br>幼児 |
| 11:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 12:00 | 11:50～12:35<br>ボディバランス45<br>本多 麻衣子       | 12:00～12:30<br>ポールストレッチ<br>松本 隆雄                  | 11:45～12:15<br>初級<br>服部 隆宏        | 12:00～12:45<br>バレエ<br>佐藤 友香       | 12:00～12:30<br>気象対策エクササイズ<br>松本 恵奈                | 12:00～12:45<br>フィンスイム初中級         | 12:00～12:45<br>ボディジャム45<br>山田 さとみ   | 12:00～12:30<br>ヨガ<br>新井 衣織                        | 12:00～12:30<br>ヨガ<br>南保 麻美       | 11:45～12:15<br>ZUMBA<br>長谷 美里      | 11:50～12:20<br>簡化24式太極拳<br>イナミ (VR)               | 12:00～12:30<br>腰痛改善<br>牧島 久子      |            | 11:45～12:30<br>ストレッチボール<br>(痛み改善エクササイズ)<br>松本 隆雄 | 12:00～12:30<br>バーニングファイター<br>西 ジェフィー(VR)  |                                         | 12:00～12:30<br>キッズ入門                | 12:00～12:15<br>ウエストシェイブ<br>倉島 大成        | 12:00～13:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童         |                             |
| 12:30 |                                          | 12:45～13:30<br>筋トレ&<br>コンディショニング<br>松本 隆雄         | 12:30～13:15<br>中級<br>服部 隆宏        |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   | 12:30～13:15<br>上級<br>笠原 武範       |                                    |                                                   | 12:40～13:10<br>初級<br>石倉 直人        |            |                                                  | 13:00～14:00<br>体操教室<br>(1年生～3年生)          | 12:45～13:15<br>筋トレ&コンディショニング<br>飯塚 翔馬   | 13:00～14:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児    | 12:35～13:20<br>ZUMBA<br>Chie            | 12:30～13:00<br>美尻エクササイズ<br>甲斐 未奈 (VR)  |                             |
| 13:00 | 12:50～13:35<br>マルチダンス<br>山田 さとみ          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     | 12:55～13:25<br>簡単カンフーエクササイズ<br>イナミ (VR)           |                                  | 13:05～14:05<br>ポディバランス60<br>山田 さとみ | 13:40～14:10<br>ウエストシェイブ<br>西村 朝夫                  |                                   |            | 13:30～14:15<br>バレエ<br>橋 由起                       | 13:30～14:00<br>健康体操<br>飯塚 翔馬              |                                         | 13:35～14:20<br>ヨガ<br>NICO           | 13:30～14:20<br>バーニングファイター<br>大串&樹谷(VR)  |                                        |                             |
| 13:30 |                                          |                                                   | 13:30～14:15<br>上級<br>笠原 武範        |                                   | 13:45～14:00<br>石田 佳奈美                             |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 14:00 | 13:50～14:50<br>背骨<br>コンディショニング<br>山田 さとみ | 13:45～14:20<br>膝のセルフケア<br>杉吉 美有紀(VR)              |                                   | 13:45～14:30<br>マルチダンス<br>平木 寛子    | ウエストシェイブ<br>佐藤 旭                                  |                                  |                                     | 13:40～14:10<br>ウエストシェイブ<br>西村 朝夫                  |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 14:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 15:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 15:00 |                                          | 15:00～16:00<br>キッズバレエ                             | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児  | 15:00～15:50<br>体操教室               | 15:00～15:30<br>やさしいストレッチ<br>肥後橋 (VR)              | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児 | 15:00～15:50<br>太極拳<br>及川 弘孝         | 15:10～15:50<br>脂肪燃焼<br>ボクシングエクササイズ<br>林 晃史(VR)    | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児 | 15:00～15:50<br>体操教室                | 清水 鮎美(VR)                                         | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児  |            | 1<br>5<br>2                                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 15:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  | 1<br>5<br>2                               |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 16:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 16:00 |                                          | 16:00～17:00<br>キッズバレエ                             | 16:00～17:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童    | 16:00～17:00<br>体操教室               | 15:45～16:15<br>美尻エクササイズ<br>甲斐 未奈 (VR)             | 16:00～17:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   | 16:00～17:00<br>avex<br>dance master | 16:10～16:50<br>スタイルアップヨガ<br>佐藤 おりえ(VR)            | 16:00～17:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   | 16:00～17:00<br>体操教室                | 岩橋 悠太(VR)                                         | 16:00～17:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童    |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 16:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 17:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 17:00 |                                          |                                                   | 17:00～18:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童    | 17:00～18:00<br>体操教室               | アクティブピラティス<br>辻本 あゆみ(VR)                          | 17:00～18:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   |                                     | 17:10～17:50<br>バーニングファイター<br>大串&樹谷(VR)            | 17:00～18:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   | 17:00～18:00<br>体操教室                | 17:10～17:50<br>バーニングファイター<br>大串&樹谷(VR)            | 17:00～18:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童    |            | 0                                                |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 17:30 |                                          | 17:20～18:00<br>ボールエクササイズ<br>(上肢→下肢)<br>田中 咲百合(VR) |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 18:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 18:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 18:30 |                                          | 18:15～18:45<br>美尻エクササイズ<br>甲斐 未奈 (VR)             |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 18:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 19:00 | 19:00～19:30<br>コンディショニングストレッチ<br>水落 斉平   | 19:00～19:30<br>はじめてステップ<br>北川 健太(VR)              |                                   | 19:00～19:45<br>ヨガ<br>笠原 武範        | 19:00～19:40<br>初級ステップ<br>ワンポイント解説あり<br>杉吉 美有紀(VR) | 19:30～20:00<br>初中級<br>石倉 直人      | 18:40～19:10<br>フロアストレッチ<br>佐藤 友香    | 18:40～19:10<br>美BODYワークアウト(お所)<br>萩山はるか (VR)      |                                  | 19:15～19:45<br>ヨガ<br>KumI          | 19:20～19:50<br>ボディアタック30<br>倉島 大成                 | 19:30～20:00<br>水中運動<br>石倉 直人      |            | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 19:30 |                                          |                                                   | 19:30～20:00<br>水中運動<br>石倉 直人      |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)               |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 20:00 | 19:45～20:30<br>ボディコンバット45<br>海野 亮        | 19:45～20:30<br>Deep Stretch<br>Yoga<br>天咲 千華(VR)  | 20:10～20:40<br>週替わり(4泳法)<br>石倉 直人 |                                   | 20:15～20:45<br>ボディバンプ30<br>鈴木 務                   | 20:15～21:00<br>上級<br>笠原 武範       |                                     |                                                   |                                  | 20:00～20:45<br>K-POPダンス<br>KumI    | 20:05～20:35<br>LesMILLS PILATES<br>海野 亮           | 20:10～20:40<br>週替わり(4泳法)<br>石倉 直人 |            | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 20:30 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  | 2<br>5<br>4<br>(フリー<br>コース)               |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 21:00 | 20:50～21:20<br>ボディアタック30<br>海野 亮         | 20:45～21:15<br>美BODYワークアウト(お所)<br>萩山はるか (VR)      |                                   | 21:00～21:45<br>ボディコンバット45<br>鈴木 務 | 21:05～21:45<br>ポールエクササイズ<br>(上肢→下肢)<br>田中 咲百合(VR) |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            | 4<br>5<br>7                                      |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 21:30 |                                          | 21:30～21:45<br>疲労回復ストレッチ<br>辻本 あゆみ(VR)            |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  | 4<br>5<br>7                               |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 22:00 |                                          |                                                   |                                   |                                   |                                                   |                                  |                                     |                                                   |                                  |                                    |                                                   |                                   |            |                                                  |                                           |                                         |                                     |                                         |                                        |                             |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                              |                                                   |                                   | 22:30 CLOSE                       |                                                   |                                  | 22:30 CLOSE                         |                                                   |                                  | 22:30 CLOSE                        |                                                   |                                   |            | 22:30 CLOSE                                      |                                           |                                         | 22:30 CLOSE                         |                                         |                                        |                             |

※休館日

25  
4  
(フリーコース)

2  
5  
4  
(フリーコース)

4  
5  
7

19:00 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…ストレス解消、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 ※ボディバンプ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いたします。