

2024年11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)						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 肩こり解消ストレッチ	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 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			10:00～10:45 下山 真理奈(VR) 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)		10:00～10:45 辻本 あゆみ(VR)	10:00～11:00 avex dance master	10:00～11:00 桐谷 豪一(VR)	10:00～	
10:30																	10:15～11:00 ベビー スイミング 10:45	子供 水泳教室 キッズ	2 5 4 (フリー コース)	
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 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 11:10～11:40 ハレトン 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛		11:00～12:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	11:00～12:00 avex dance master	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児	
11:30																				
12:00																				
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	12:30～13:15 バレエ 佐藤 友香		12:30～13:15 牧島 久子														
13:00																				
13:30																				
14:00	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 フリースタイルダンス MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘幸															
14:30																				
15:00	14:50～15:20 ボディランブ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	15:00～16:00 太極拳 及川 弘幸	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～16:00 体乗教室	15:00～15:50 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～16:00 体乗教室	15:00～16:00 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～16:00 体乗教室	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児	15:00～16:00 体乗教室	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																				
18:00																				
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)		19:15～20:00 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	19:00～19:20 ウエストシェイプ 佐藤 友香	19:00～19:20 ウエストシェイプ 佐藤 友香	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:15～19:45 ヨガ・フロー 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	19:15～19:45 ヨガ・フロー 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	19:15～19:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈(VR)	19:25～20:25 ボディランブ60 鈴木 務	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE
19:30	19:45～20:30 ボディランブ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 ボディランブ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	20:30～21:30 ボディランブ60 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	20:00～20:45 ヴィンヤータン 神崎 卓子	20:10～20:35 HIIT 岡川 カ(VR)	20:50～21:40 ヒップホップジャズ	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00～20:45 ヴィンヤータン 神崎 卓子	20:10～20:35 HIIT 岡川 カ(VR)	20:50～21:40 ヒップホップジャズ	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	
20:00																				
20:30																				
21:00	20:50～21:20 ボディランブ30 海野 亮	20:45～21:15 美BODY ワークアウト(お尻)		21:00～21:45 ボディランブ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)															
21:30																				
22:00																				
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 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】29名 ※ボディランブ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

