

2024年7月～9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 &おやすみストレッチ			9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ			9:45～9:55 おはようストレッチ		9:45～9:55 起床時に行うストレッチ				9:45～10:00 からだ目覚めるストレッチ		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 横澤 太貴		10:00～10:45 榎谷 豪一(VR)	10:15～10:45 ヨガ 神崎 卓子	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	10:15～10:55 ボールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保・田中	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:10～10:50 初級ステップ フットポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)			10:00～10:30 辻本 あゆみ(VR)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 榎谷 豪一(VR)	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:45 ベビー スイミング 11:00 子供 水泳教室 キンダー	
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 ヒーリングフロアヨガ (肩・背中) 神崎 卓子	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 横澤 太貴	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:10～11:40 ハレト 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 キンダー・幼児		11:15～12:15 avex dance master キッズ入門	11:15～11:45 ポールストレッチ 水沢 充裕	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児	
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	12:10～12:55 ハレエ 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 ポディヤム45 山田 さとみ	11:55～12:40 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	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		11:45～12:30 ストレッチポール (歪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)	12:00～12:15 ウエストシェイプ 水沢 充裕	12:30～13:00 水沢 充裕	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	
13:00	13:00	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	13:10～13:40 ピラティス MANA	13:10～13:40 ピラティス MANA	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	13:00～13:30 ポディコンバット30 佐藤 宏幸	13:45～14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫	13:00～13:30 ゆるふらボール 小林 マユミ	13:00～13:30 ポディコンバット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 ZUMBA Chie	13:30～14:20 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	
14:00	14:00	13:35～14:35 ポディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:35 ベリーダンス初級 Miyoo (VR)	13:55～14:40 フリースタイルダンス MANA	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	14:10～14:50 中級 石倉 直人	14:30～15:00 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	14:35～15:00 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	14:10～14:50 中級 石倉 直人		14:00～14:50 体操教室	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	13:50～14:35 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)	13:30～14:20 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)	14:45～15:00 ウエストシェイプ 佐藤 旭	
15:00	15:00	14:50～15:20 ポディコンバット30 水沢 充裕	15:00～16:00 キッズハレエ	15:00～15:50 体操教室	15:15～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	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)	15:10～15:50 脂肪燃焼 ホクシクエクササイズ 林 晃史(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 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	14:15～14:55 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	15:15～16:00 ボディコンバット45 水沢 充裕	15:20～16:00 ボールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	
16:00	16:00	16:00～17:00 キッズハレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:15～17:15 子供水泳教室 幼児・学童	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	16:40～17:40 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	16:15～17:05 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	16:15～17:15 ボディアタック60 飯塚 翔馬	16:15～17:00 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
17:00	17:00	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:30～18:20 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 子供水泳教室 学童上級	17:15～18:15 avex dance master キッズ入門	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	18:00～18:30 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 学童上級		17:00～18:00 体操教室	17:20～18:00 ヨガ 清川 星子	17:30～18:00 ボディコンバット30 海野 亮	17:30～18:00 ボディコンバット30 海野 亮	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
18:00	18:00	17:20～18:00 バーニングファイター 駒澤 悟(VR)	17:20～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:30～18:20 子供水泳教室 幼児・学童	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	18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) 萩山 はるか(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～18:30 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	18:45～19:05 ウエストシェイプ 水沢 充裕	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		18:20～19:05 ボディコンバット45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ 竹々原 佳苗(VR)	18:20～19:05 ボディコンバット45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ 竹々原 佳苗(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	
19:00	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	19:30～20:15 ハレエ 佐藤 友香	19:35～20:05 コンディショニングストレッチ 佐藤 旭	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		19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～20:05 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	19:25～20:25 ボディアタック60 鈴木 務	19:15～20:05 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	19:00～19:30 子供水泳教室 学童上級	
20:00	20:00	19:45～20:30 ポディコンバット45 海野 亮	19:45～20:30 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	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	20:15～20:45 ボディコンバット30 鈴木 務	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	20:00～20:45 ヴィンヤサヨガ 神崎 卓子	20:10～20:35 HIIT(開川 力)	20:10～20:40 石倉 直人		20:00～20:45 ボディコンバット60 鈴木 務	20:10～20:35 HIIT(開川 力)	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	20:00～20:45 子供水泳教室 学童上級	
21:00	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)	21:00～21:45 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)		21:00～21:40 ボディアタック30 海野 亮	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	21:00～21:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	
22:00	22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	
22:30	22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE		22:30	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	

金曜 ※休館日

2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
(フリーコース)

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
- 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】26名 ※ボディパンプ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

