

2025年3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 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 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 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	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	11:05~11:35 健康体操 倉島 大成	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 高富 嘉剛							
11:30	11:20~12:05 フラダンス 小林 マユミ																		
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 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 ヨガ 新井 衣織	12:00~12:30 ヨガ 新井 衣織	12:00~12:30 中級 南保 麻美	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	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)														
14:00																			
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	15:00~16:00 体操教室	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							
15:30																			
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 体操教室	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	16:35~17:35 脂肪燃焼ボクシング 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							
16:30																			
17:00		17:20~18:00 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 幼児・学童	17:15~18:15 体操教室	17:10~17:50 バーニングファイター 大串&桐谷(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00~18:00 体操教室	17:50~18:20 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							
17:30																			
18:00		18:15~18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)																	
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	18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:05~18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	18:30~19:00 美BODYワークアウト(お尻) 萩山はるか (VR)	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							
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 ボディコンバット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	19:15~19:30 筋コンディショニング	20:10~20:40 フィンスイム 山口 翔太	20:00~20:45 ヴァンヤーヨガ 神崎 卓子	20:10~20:35 HIIT 隅川 力(VR)	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 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) 天咲 千華(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)														
21:30																			
22:00																			
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				21:00 CLOSE			19:00 CLOSE		

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

・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の予約を選択いただき、
 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。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。

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

マイページQR

