

# 2025年1月～3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	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	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											金曜 ※休館日											
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:00～10:45 田中 咲百合(VR)		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	10:00～10:45 10:10～10:50 水中運動 南保 麻美	10:00～10:45 10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 田中 咲百合(VR)	10:00～10:45 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)								10:00～11:00 avex dance master リトル	10:00～11:00 榎谷 豪一(VR)	10:00～11:00 ベビー スイミング 10:45	10:00～11:00 子供 水泳教室 キンダー			
10:30		10:15～10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕																						
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	11:00～11:45 11:10～11:40 健康体操 水沢 充裕	11:00～11:45 11:30～12:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 11:00～11:45 健康体操 長谷 美里	11:00～11:45 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																							
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 ボディアム45 山田 さとみ	12:00～12:45 11:55～12:40 ポールストレッチ 水沢 充裕	12:00～12:45 12:30～13:15 中級 南保 麻美	12:00～12:45 12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子	12:00～12:30 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	13:00～13:30 13:45～14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫	13:00～13:30 13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 宏幸	13:00～13:30 13:00～13:30 ボディコンバット30 海野 亮	13:00～13:30 13:20～14:00 上級 牧島 久子													
13:00				13:10～13:40 ピラティス MANA			13:35～14:35 フリースタイルダンス MANA	13:35～14:40 太極拳 及川 弘孝	13:35～14:40 太極拳 及川 弘孝	13:35～14:40 太極拳 及川 弘孝	13:35～14:40 太極拳 及川 弘孝													
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	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝																				
14:00				13:55～14:40 MANA																				
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 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:00～15:50 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	14:20～15:05 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 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 15:30～16:20 ピラティス 杉吉 美有紀(VR)	15:00～16:00 15:00～16:00 岩橋 悠太(VR)													
15:30					15:45～16:15 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					16:30～17:30 アクティブピラティス 辻本 あゆみ(VR)	17:00～18:00 体操教室																		
16:30					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																		
17:00					18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) 萩山 はるか(VR)																			
17:30					18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香																			
18:00					19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範																			
18:30					19:15～20:00 ZUMBA 山本 可南子																			
19:00					20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)																			
19:30					20:15～20:45 ボディランパ30 鈴木 務																			
20:00					21:00～21:45 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)																			
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				21:00 CLOSE			21:00 CLOSE							

金曜 ※休館日

2  
5  
4  
(フリーコース)

4  
5  
7

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
- 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

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分前までにご確認の上、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

