

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年1月

	月			火			水			木			金			土		
	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール	A スタジオ	B スタジオ	プール
9:00																		Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2～3コース 使用
9:30	9:30(20) ストレッチ	9:30(60) 椅子ヨガ 高尾		9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ			9:25(20) ストレッチ ボール			9:25(20) ストレッチ					
10:00	10:10(40)	有料		10:15(40)		10:15(30)	10:15(45)	10:20(30)	★10:30(30) はじめて背泳ぎ 平野	10:05(60)	10:00(20) かんたん筋トレ 平野		10:00(40)			OPEN 10:00～		
10:30	ヨガ40 加藤		はじめて エアロ 高尾	アクアダンス30 赤塚	ZUMBA45 伊奈	エアロ入門 高尾	マット ピラティス 佐藤直子	10:35(30) エアロ30 るみ		エアロ40 加藤	10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダネル 赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾					
11:00	11:05(40)	11:00(20) ちょこっと腹筋 大林		11:15(45)	★11:05(20) はじめてダンベル 大林		11:15(45)			11:20(45)	11:20(40)		10:50(60)	11:10(40)	★11:15(30)			
11:30	エアロ40 加藤	11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		ヨガ 赤塚	★11:35(30) ボディ コンバット30 斎藤		リラックスヨガ NORA		11:30(30) アクアダンス 伊奈	ポールリリース 梅田	バレエウォーク 佐藤直子		有料	ステップ40 伊奈	はじめて バタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾		
12:00	12:00(30) エアロ30 大林			12:15(30) メガダンス30 河井				12:20(40) エアロ40 曾我		12:20(40)			12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
12:30	12:45(45) 背骨 コンディショニング 石神			13:00(30) エアロ30 梅田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾		12:30(40) 太極舞40 伊奈			13:15(30) はじめて エアロ 平松		12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:10(40) バレトン 近藤	13:05(30) エアロ 30 豊田		13:00(60) バレエ 年少～小6		
13:00				13:45(30) アクアダンス 30 赤塚		14:00(30) アクアダネル 梅田	13:25(30) アンジー ジャンプ 平野	13:25(30) フィットネスフラ 高尾		14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ バンプ30 佐藤 謙吾		14:10(40) ヨガ40 近藤	14:00(60) 姿勢改善 & ウェープリング 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだ リセット45 梅田		
13:30	13:45(40) エアロ40 森田				有料		14:15(20) ストレッチ ボール	基礎ヨガ 高尾	有料					有料				Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2～3コース 使用
14:00																		
14:30	14:40(45) 背骨 コンディショニング 石神	14:40(30) ボディ コンバット30 佐藤 謙吾		14:40(45) ヨガ45 白井														
15:00			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用									Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用						
15:30																	15:30(60) ボディ バンプ60 成宮	
16:00							15:50(50) キッズチア 年少～年長											
16:30		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生																
17:00																		
17:30							16:55(60) キッズチア 小1～小3	17:00(60) キッズダンス 年長～小3	Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～4コース 使用	17:00(60) キッズジャズ 年少～小6			17:00(60) 空手 年少～中学		Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用			
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3～中1			17:50(60) 体育教室 小4～6														
18:30							18:10(60) キッズチア 小4～以上	18:05(60) キッズダンス 小4～6										
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田									19:30(40) エアロ40 赤塚	★19:30(45) How toバンプ(15) ボディ バンプ30 佐藤 謙吾		19:30(30) アンジー ジャンプ 平野	19:10(45) ヨガ45 森下				
19:30	暗闇プログラム 20:05(45) ボディ コンバット45 成宮	20:00(30) エアロ30 豊田		19:30(45) フリースタイル ジャズ Mayuka	19:30(45) ナチュラルヨガ NORA		19:30(30) メガダンス30 河井	19:10(60) キッズダンス 中学生		★20:30(45) How toコンバット(15) ボディ コンバット30 斎藤	20:30(45) ヨガ45 赤塚		20:30(45) ボディ アタック45 成宮	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野			
20:00							20:20(45) ボディ コンバット45 佐藤 謙吾											
20:30				20:35(45) リラックスヨガ NORA	20:30(45) ボディ バンプ45 佐藤 謙吾													
21:00		21:10(30) ボディ バンプ 30 成宮	CLOSE 21:00															
21:30																		
22:00																		
ヨガ・調整系			※靴不要 レッスン	プールレッスン			エアロ・ダンス・有酸素			レズミルズレッスン			【有料】スイミングスクール			【有料】カルチャースクール		

※各プログラムは定員制です。
■ Aスタジオ:50名
■ Bスタジオ:30名
【ボールリリース・からだリセット
背骨コンディショニング:35名】
【ボディバンプ・ステップ:30名】
【ストレッチボール・
アンジージャンプ:20名】
■ プール :30名
【泳法レッスン:15名1コースのみ】
★ 変更点があります