

# 《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			
9:00	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
9:30	9:30(20)	9:30(60)		9:30(20)			9:30(20)			9:25(20)			9:25(20)					
10:00	ストレッチ		椅子ヨガ 高尾		ストレッチ			ストレッチ			ストレッチ ボール			ストレッチ				
10:30	10:10(40)		ヨガ40 加藤	有料	10:15(40)		はじめ エアロ 高尾	10:15(30)	10:15(45)	10:05(60)	10:00(20)	かんたん筋トレ 平野	10:00(40)					
11:00	11:05(40)				11:00(20)		★11:00(20)				マット ピラティス 佐藤直子			エアロ40 加藤	10:20(30)			
11:30	エアロ40 加藤		11:00(20)	ちょこっと腹筋 大林	11:15(45)		はじめ ダンベル 大林	★11:35(30)	ZUMBA45 伊奈	10:30(30)	エアロ入門 高尾	10:35(30)	呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30)	10:30(45)			
12:00	12:00(30)				11:30(20)	ちょこっと脚トレ 大林	ヨガ 赤塚	12:15(30)	ア�アダンス30 赤塚	11:15(45)	はじめ 背泳ぎ 平野	11:20(45)	エアロ30 るみ	10:50(60)				
12:30	エアロ30 大林							12:20(40)		11:20(40)			パワーヨガ60 加藤	11:10(40)				
13:00	12:45(45)		背骨 コンディショニング 石神				13:00(30)		リラックスヨガ NORA	12:20(40)	エアロ40 曾我	12:20(40)	バレエウォーク 佐藤直子	10:30(30)	ヨガ45 高尾			
13:30	13:45(40)						13:30(60)		ア�アダンス30 伊奈	12:30(40)	太極舞40 伊奈	12:30(40)	ヨガ40 平松	12:45(30)				
14:00	エアロ40 森田						13:45(30)		椅子ヨガ 高尾	13:25(30)	13:25(30)	13:25(30)	13:15(30)	ア�アダンス30 梅田	13:05(30)			
14:30	14:40(45)		14:40(30)	ボディ コンバット30 佐藤 謙吾			14:40(45)		ア�アダンス30 赤塚	14:00(30)	14:15(20)	14:10(60)	14:00(45)	ZUMBA45 梅田	14:00(60)			
15:00	背骨 コンディショニング 石神						14:40(45)		椅子ヨガ 高尾	14:40(45)	ストレッチ ポール	14:10(60)	基礎ヨガ 高尾	14:05(30)	ヨガ40 近藤	13:00(60) バレエ 年少~小6		
15:30																15:30(60)		
16:00																		
16:30																		
17:00			16:30(60) ブレイクダンス 小中学生															
17:30																		
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1																	
18:30																		
19:00	19:05(45)																	
19:30	ZUMBA45 豊田																	
20:00	暗闇プログラム		20:00(30)															
20:30	20:05(45)																	
21:00	ボディ コンバット45 成宮																	
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

レスミルズレッスン

【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

【ポールリリース・からだりセット

背骨コンディショニング: 35名】

【ボディパンプ・ステップ: 30名】

【ストレッチポール・

アンジージャンプ: 20名】

■ プール : 30名

【泳法レッスン: 15名 | コースのみ】

★ 変更点があります