

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年2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																<div></div>		<div>Jr.スイミング</div> <div>9:00~11:10迄</div> <div>2~3コース使用</div>					
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(45)	10:20(30)		10:05(60) 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		★10:30(30) はじめてクロール 平野	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) アクアダンベル 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)			11:50(60) パワーヨガ60 加藤		11:10(40) ステップ40 伊奈	★11:15(30) はじめて 平泳ぎ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾		<div>Jr.スイミング</div> <div>13:10~15:30迄</div> <div>2~3コース使用</div>
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						
12:00	12:00(30) エアロ30 大林				12:15(30) メガダンス30 河井					12:30(40) 太極舞40 伊奈	★12:20(40) かんたん ステップ40 曾我		12:20(40) ヨガ40 平松				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			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		13:15(30) はじめて エアロ 平松				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	13:50(30) はじめて エアロ 森田		有料	14:00(30) アクアダンベル 梅田		14:15(20) ストレッチ ボール	14:10(60) 基礎ヨガ 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) 筋膜リリース & 姿勢改善 ウェーブ ストレッチリング 伊奈 有料	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだ リセット45 梅田		
14:00	エアロ40 森田										有料												
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												15:30(60) ボディ バンプ60 成宮 有料							
15:00			<div>Jr.スイミング</div> <div>15:00~16:30迄</div> <div>1コース使用</div> <div>2~3コース使用</div>				15:50(50) キッズチア 年少~年長					<div>Jr.スイミング</div> <div>15:00~16:30迄</div> <div>1コース使用</div> <div>3コース使用</div>				15:40(45) ZUMBA45 梅田		<div>Jr.スイミング</div> <div>16:10~18:40迄</div> <div>2~3コース使用</div>					
15:30																							
16:00																							
16:30		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生																					
17:00																							
17:30																							
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																							
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田																						
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	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		<div>※各プログラムは定員制です。</div> <div>■ Aスタジオ:50名</div> <div>■ Bスタジオ:30名</div> <div>【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】</div> <div>【ボディバンプ・ステップ:30名】</div> <div>【ストレッチボール・ アンジージャンプ:20名】</div> <div>■ プール :30名</div> <div>【泳法レッスン:15名1コースのみ】</div> <div>★ 変更点があります</div>						
20:00																							
20:30																							
21:00		21:10(30) ボディ バンプ 30 成宮	CLOSE 21:00	リラックスヨガ NORA	ボディ バンプ45 佐藤 謙吾		20:20(45) ボディ コンバット45 佐藤 謙吾		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		CLOSE 21:00	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								
21:30													21:30(30) ZUMBA30 小林										
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