

《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			
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)		有料		10:15(40)			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	ヨガ40 加藤		はじめ エアロ 高尾				アクアダンス30 赤塚	ZUMBA45 伊奈		マット ピラティス 佐藤直子	10:20(30)	エアロ40 加藤	10:20(30)					
11:30	11:05(40)		11:00(20)		11:05(20)			はじめクロール 平野			10:35(30)			10:30(30)	10:30(45)			
12:00	エアロ40 加藤		ちょこっと腹筋 大林		11:15(45)						エアロ30 るみ			呼吸ヨガ 伊奈		ヨガ45 高尾		
12:30	11:30(20)		11:30(20)		11:35(30)						10:50(60)			11:10(40)	11:15(30)			
13:00	12:00(30)		12:00(30)		12:15(30)						パワーヨガ60 加藤			11:35(40)				
13:30	エアロ30 大林		メガダンス30 河井		13:00(30)						ステップ40 伊奈			はじめ 平泳ぎ 大林				
14:00	12:45(45)		13:45(30)		13:45(30)						12:05(45)			12:10(20)				
14:30	13:45(40)		14:40(30)		14:40(45)						ZUMBA45 豊田			ストレッチ				
15:00	エアロ40 森田		14:40(30)		14:40(45)						12:45(30)			13:05(30)				
15:30	14:40(45)		15:00~ 16:30迄		15:30(60)						13:10(40)			エアロ30 豊田				
16:00	背骨 コンディショニング 石神		Jr.スイミング		16:30(60)						14:00(60)			14:00(60)				
16:30			16:00~ 16:30迄		16:40(60)						14:10(40)			筋膜リリース & 姿勢改善 ウェーブ ストレッチリング 伊奈				
17:00	16:30(60) ブレイクダンス 小中学生		1コース 使用		16:40(60)						ヨガ40 近藤			14:15(30)	14:30(45)			
17:30			16:30~ 18:40迄		16:55(60)									からだ リセット45 梅田				
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1		2~3コース 使用		17:00(60)						15:30(60)			15:40(45)				
18:30			17:50(60)		18:10(60)						15:40(45)			ZUMBA45 梅田				
19:00	19:05(45)				19:30(45)						16:45(60)			16:45(60)				
19:30	ZUMBA45 豊田				20:00(30)						17:00(60)			【開催日】 14日				
20:00	暗闇プログラム				19:30(45)						17:00(60)			【開催日】 14日				
20:30	20:05(45)				20:30(45)						17:00(60)			17:00(60)				
21:00	ボディ コンバット45 成宮				20:35(45)						17:00(60)			空手 年少~中学				
21:30					21:10(30)	CLOSE 21:00								19:10(45)				
22:00														ヨガ45 森下				

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・からだリセット】

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 | コースのみ】

★ 変更点があります