

《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)		ちょこっと腹筋 大林		11:05(20)	はじめクロール 平野		11:15(45)	11:20(45)	エアロ30 るみ	10:30(30)	呼吸ヨガ 伊奈	10:30(45)			
12:00	エアロ40 加藤		11:15(45)		はじめダンベル 大林		11:15(30)	リラックスヨガ NORA		11:30(30)	11:20(40)	10:50(60)	11:10(40)	アカダンベル 赤塚	ヨガ45 高尾			
12:30	12:00(30)				12:15(30)		12:15(30)	★12:20(40)		12:30(40)	★12:20(40)	11:20(40)	11:15(30)	★11:15(30)				
13:00	エアロ30 大林				メガダンス30 河井			太極舞40 伊奈		13:00(30)	ステップ40 曾我	12:20(40)	12:05(45)	12:10(20)				
13:30	12:45(45)				13:00(30)			13:25(30)	13:25(30)		13:25(30)	13:15(30)	ヨガ40 平松	ZUMBA45 豊田	ストレッチ			
14:00	エアロ30 梅田				エアロ30 梅田			13:50(30)	椅子ヨガ 高尾	14:00(30)	13:50(30)	13:10(40)	13:05(30)					
14:30	エアロ40 森田				エアロ40 森田			14:15(30)	14:15(20)	14:40(45)	14:10(60)	14:00(45)	エアロ30 豊田	14:00(60)				
15:00	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)	椅子ヨガ 高尾	14:40(45)	ストレッチ ポール	14:10(60)	14:10(40)	14:15(30)	14:30(45)			
15:30									ヨガ45 白井			基礎ヨガ 高尾	14:05(30)	ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	14:00(60)			
16:00												ZUMBA45 梅田	ヨガ40 近藤	14:15(30)	14:30(45)			
16:30														からだ リセット45 梅田	15:40(45)			
17:00			16:30(60) ブレイクダンス 小中学生											ZUMBA45 梅田	ボディ パンプ60 成宮	有料		
17:30															16:45(60)	【開催日】 14日		
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																	
20:05(45)	20:05(45)																	
20:30	ボディ コンバット45 成宮																	
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