

《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>		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) はじめてクロール 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) はじめて 平泳ぎ 大林			Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2～3コース 使用	
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		11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
12:00	12:00(30)			12:15(30)				★12:20(40)		12:20(40)			12:05(45)	12:10(20)					
12:30	エアロ30 大林			メガダンス30 河井			12:30(40)	太極舞40 伊奈	ステップ40 曾我	ヨガ40 平松			ZUMBA45 豊田	ストレッチ				Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用	
13:00	12:45(45)			13:00(30)							13:15(30)			13:10(40)	13:05(30)				
13:30	背骨 コンディショニング 石神			エアロ30 梅田	13:30(60)		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		はじめて エアロ 平松			パレトン 近藤	エアロ 30 豊田		13:00(60) バレエ 年少～小6			
14:00	13:45(40)		13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田	椅子ヨガ 高尾	14:00(30) アクアダネル 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)	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	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだ リセット45 梅田		Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～4コース 使用	
14:30	14:40(45)	14:40(30) ボディ コンバット30 佐藤 謙吾		14:40(45)	ヨガ45 白井			有料					ヨガ40 近藤	有料		15:40(45) ZUMBA45 梅田	15:30(60) ボディ バンプ60 成宮		【開催日】 14日
15:00	背骨 コンディショニング 石神																		
15:30			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用				15:50(50) キッズチア 年少～年長												
16:00																			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用
16:30		16:30(60) ブレイクダンス 小中学生		16:40(60) 体育教室 小1～3		Jr.スイミング	16:10～ 18:40迄	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	17:00(60) キッズジャズ 年少～小6			17:00(60) 空手 年少～中学			16:10～ 18:40迄	ボディ コンバット60 鈴木悠真		
17:00			2～3コース 使用																
17:30																			※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
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3～中1			17:50(60) 体育教室 小4～6			18:10(60) キッズチア 小4～以上	18:05(60) キッズダンス 小4～6											
18:30																			
19:00	19:05(45)													19:10(45)					
19:30	ZUMBA45 豊田			19:30(45)	19:30(45)		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	ヨガ45 森下					
20:00	暗闇プログラム	20:00(30) エアロ30 豊田		フリースタイル ジャズ Mayuka	ナチュラルヨガ NORA		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		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				
20:30	ボディ コンバット45 成宮			20:35(45) リラックスヨガ NORA	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			