

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年3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																			
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 ポール			9:25(20) ストレッチ ポール			9:25(20) ストレッチ						
10:00	10:10(40) ヨガ40 加藤	<b>有料</b>		10:15(40) はじめて エアロ 高尾		10:15(30) アクアダンス30 赤塚	10:15(45) ZUMBA45 伊奈	10:20(30) エアロ入門 高尾	★10:30(30) はじめて背泳ぎ 平野	10:05(60) マット ピラティス 佐藤直子 <b>有料</b>	10:00(20) かんたん筋トレ 平野		10:00(40) 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		Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用	
10:30																			
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:00(20) ちよこっ腹筋 大林		11:15(45) ヨガ 赤塚	11:05(20) はじめてダンベル 大林		11:15(45) リラックスヨガ NORA			11:20(45) ポールリリース 梅田			11:20(40) 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 パタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾			
11:30		11:30(20) ちよこっ脚トレ 大林			11:35(30) ボディ コンバット30 斎藤				11:30(30) アクアダンス 伊奈										
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																			
13:00	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									12:45(30) アクアダンス 30 梅田	13:05(30) エアロ 30 豊田					
13:30	13:45(40) エアロ40 森田		13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾	14:00(30) アクアダンベル 梅田	14:15(20) ストレッチ ポール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾		13:15(30) はじめて エアロ 平松			13:10(40) パレト 近藤	14:00(60) ウェーブ ストレッチング バスタップで 猫背& 筋膜リリース <b>有料</b>	14:15(30) 水中歩行 平野	13:00(60) パレエ 年少~小6		Jr.スイミング 13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用	
14:00										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						
14:30	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															
15:00																			
15:30																			
16:00			Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄																
16:30																			
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) 体育教室 小1~3															
17:30			2~3コース 使用																
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1																		
18:30																			
19:00	19:05(45) ZUMBA45 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					
19:30																			
20:00	20:05(45) ボディ コンバット45 成宮	20:00(30) エアロ30 豊田		20:35(45) リラックスヨガ NORA	20:30(45) 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		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																			
21:00		21:10(30) ボディ バンプ 30 成宮	CLOSE 21:00																
21:30																			
22:00																			

※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

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