

《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			Jr.スイミング 9:00～11:10迄 2～3コース 使用			Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース 使用			Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2～4コース 使用			Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース 使用			Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2～3コース 使用	<div></div>		Jr.スイミング 13:10～15:30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	OPEN 10:00～					ヨガ45 高尾					
10:00	10:10(40)	有料		10:15(40)	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) かんたん筋トレ 平野		10:00(40)			10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈	10:30(30) アクアダネル 赤塚			10:30(45)				
10:30	ヨガ40 加藤			はじめて エアロ 高尾						はじめて マット ピラティス 佐藤直子	10:35(30) エアロ30 るみ		10:50(60)	11:10(40)		★11:15(30) はじめて バタフライ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 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)	パワーヨガ60 加藤										
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	ボールリリース 梅田		バレエウォーク 佐藤直子	有料		ステップ40 伊奈								
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)			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) バレット 近藤		13:05(30) エアロ 30 豊田								
13:00	13:45(40) エアロ40 森田			13:50(30) アクアダンス 30 赤塚	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) ヨガ40 近藤		14:00(60) ウェーブ ストレッチリング バスターアップで 猫背& 筋膜リリース 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	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		Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース 使用	14:40(45) ヨガ45 白井																			
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
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																			
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(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(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									
20:00	20:05(45) ボディ コンバット45 成宮																							
20:30																								
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									

※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