

《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) 10:15(40)	10:15(30)	10:15(45)	9:25(20) ストレッチ ボール	10:00(20) かんたん筋トレ 平野		9:25(20) ストレッチ	10:00(40)				Jr.スイミング 9:00~ 11:10迄 2~3コース 使用		
10:00	10:10(40) ヨガ40 加藤	有料		10:15(40) はじめて エアロ 高尾		10:15(30)	ZUMBA45 伊奈	★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	10:20(30) エアロ入門 高尾		10:00(20) 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				
10:30				11:05(20) エアロ40 大林	11:10(45)	11:05(20) はじめてダンベル 大林		11:15(45)	リラックスヨガ NORA	11:30(30) アクアダンス 伊奈	11:20(45) 11:20(40)	11:20(40) エアロ30 るみ	10:50(60) 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 バタフライ 大林				
11:00	11:05(40) エアロ40 大林			11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		11:35(30) ボディ コンバット30 斎藤		12:00(30)		12:15(40) メガダンス30 河井	12:20(40) かんたん ステップ40 曾我	12:20(40) ヨガ40 平松	12:45(30) アクアダンス 30 梅田	12:10(20) ストレッチ	11:35(40) はじめて エアロ 高尾				
11:30						13:30(60)	椅子ヨガ 高尾	14:00(30)	13:45(30)	13:50(30)	13:25(30) アンジー ジャンプ 平野	13:25(30)	14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	13:10(40) バレトン 近藤	13:05(30) エアロ 30 豊田	13:00(60) バレエ 年少~小6		
12:00	12:00(30) エアロ30 大林					14:00(30)	アクアダンス 30 赤塚	14:15(20)	13:45(40)	14:15(20)	14:10(60) ストレッチ ポール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾	14:00(60) ウェーブ ストレッチリング バストアップで 猫背& 筋膜リリース 有料	14:10(40) ヨガ40 近藤	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 13:10~ 15:30迄 2~3コース 使用	
12:30	12:45(45)					14:40(30)	ボディ コンバット30 佐藤 謙吾	14:40(45)	14:40(45)	14:40(45)	14:40(45) ヨガ45 白井					15:30(60) ボディ パンプ60 成宮			
13:00	13:45(40) 背骨 コンディショニング 石神					15:00~ 16:30迄 1コース 使用	Jr.スイミング	15:50(50) キッズチア 年少~年長	16:10~ 18:40迄 2~3コース 使用	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	Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用		15:40(45) ZUMBA45 梅田				
13:30						16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用	Jr.スイミング	16:40(60) 体育教室 小1~3	18:10(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6				Jr.スイミング 16:30~ 18:40迄 3コース 使用	16:45(60) ボディ コンバット60 鈴木悠真	【開催日】 14日			
14:00	14:40(45) エアロ40 森田					17:00(60) KPOPダンス 小3~中1		19:30(45)	19:30(45)	19:30(45)	19:30(30) メガダンス30 河井	19:30(40) エアロ40 赤塚	19:30(45) How toパンプ(15) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	19:30(30) ヨガ45 森下					
14:30						17:50(60) 体育教室 小4~6		20:05(45)	20:00(30)	20:05(45)	20:20(45)	20:30(45) ボディ コンバット45 Mayuka	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	CLOSE 21:00	20:30(45) ボディ アタック45 成宮	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野		
15:00	15:00~ 16:30迄 1コース 使用	16:30(60) プレイダンス 小中学生				18:30	19:05(45)	ZUMBA45 豊田											
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
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	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