

# 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年4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) 筋膜リリース 椅子ヨガ 高尾		9:30(20) ストレッチ			9:30(20) ストレッチ ボール			9:25(20) ストレッチ ボール			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(45) ZUMBA45 伊奈	10:20(30) エアロ入門 高尾	★10:30(30) はじめてクロー 平野	★10:00(20) かんたん筋ト 平野	★10:05(60) マット ピラティス60 佐藤直子		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		
10:30										★10:35(30) エアロ30 るみ	<b>有料</b>		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 平泳ぎ 大林	11:35(40) はじめて エアロ 高尾		
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:00(20) ちよこっど腹筋 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) バレエウォーク 佐藤直子		12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
11:30		11:30(20) ちよこっど脚トレ 大林			11:35(30) ボディ コンバット30 斎藤								12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
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) エアロ40 曾我		12:20(40) ヨガ40 平松			12:45(30) アクアダンス 30 梅田					
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			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) パレト 近藤	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								14:00(60) パレエ 年少~小6					
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		14:40(45) ヨガ45 白井			14:15(20) ストレッチ ボール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾	<b>有料</b>	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 バストアップで 猫背改善& 筋膜リリース 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだ リセット45 梅田		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00			Jr.スイミング															
16:30			15:00~ 16:30迄 1コース 使用	15:50(60) 体育教室 年中~年長			15:50(50) キッズチア 年少~年長											
17:00																		
17:30			16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用	17:00(60) 体育教室 小1~小6			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			17:00(60) 空手 年少~中学					
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(40) ボディメイク 豊田		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(30) ボディ アタック30 成宮	20:00(30) エアロ30 豊田		★20:30(45) ナチュラルヨガ KUMIKO	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(30) メガダンス30 河井	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野			
20:30																		
21:00	★20:50(45) ボディ コンバット45 成宮																	
21:30																		
22:00																		

~背骨・骨盤などを  
整える調整系レッスンです~

※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:25名】  
 【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