

《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						
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(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			10:05(60) マット ピラティス 佐藤直子 有料	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				11:05(20) ちよこっ腹筋 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	10:30(30) アクアダ ンベル 赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾			
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:30(20) ちよこっ脚トレ 大林		11:15(45) ヨガ 赤塚	11:35(30) ボディ コンバット30 斎藤		11:30(30) アクアダ ンベル 伊奈					11:30(30) アクアダ ンベル 梅田	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			
11:30				12:00(30) エアロ30 大林			12:30(40) 太極舞40 伊奈	★12:20(40) エアロ40 曾我					12:05(45) ZUMBA45 豊田	12:10(20) ストレッチ				
12:00	12:45(45) 背骨 コンディショニング 石神			12:15(30) メガダンス30 河井			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			12:45(30) アクアダ ンベル 梅田	13:10(40) パレト ン 近藤	13:05(30) エアロ30 豊田				
12:30				13:45(40) エアロ40 森田	13:50(30) はじめて エアロ 森田		14:00(30) アクアダ ンベル 梅田	14:15(20) ストレッチ ボール	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾 有料			13:15(30) はじめて エアロ 平松	14:00(60) ウェーブ ストレッチ リング バスタ ップで 猫背改 善& 筋膜リ リース 伊奈 有料	14:00(60) 水中歩 行 平野	13:00(60) バレエ 年少~小 6			
13:00	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								14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:10(40) ヨガ40 近藤	14:15(30) Jr.スイ ミング	14:30(45) からだ リセッ ト45 梅田			
13:30							15:50(50) キッズチ ア 年少~年 長							15:40(45) ZUMBA45 梅田	★15:30(60) ボディ バンブ60 鈴木悠 真 有料			
14:00			Jr.スイ ミング 15:00~ 16:30迄				16:55(60) キッズチ ア 小1~小 3	17:00(60) キッズチ ア 年長~小 3					Jr.スイ ミング 15:00~ 16:30迄					
14:30			1コース 使用	16:40(60) 体育教 室 小1~3		Jr.スイ ミング 16:10~ 18:40迄	18:10(60) キッズチ ア 小4~上	18:05(60) キッズチ ア 小4~6					1コース 使用					
15:00			16:30(60) ブレイク ダンス 小中 学生			Jr.スイ ミング 16:10~ 18:40迄							16:30~ 18:40迄	Jr.スイ ミング 16:10~ 18:40迄				
15:30			2~3コ ース 使用			2~3コ ース 使用							3コ ース 使用	2~3コ ース 使用				
16:00	17:40(60) KPOP ダンス 小3~中 1																	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田	20:00(30) エアロ30 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 バンブ (15) ボディ バンブ 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			★20:30(45) ナチュ ラル ヨガ KUMIKO	20:30(45) ボディ バンブ 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	★20:50(45) ボディ コンバ ット45 成宮																	
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
 【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】
 【ボディバンブ・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

~背骨・骨盤などを
整える調整系レッスンです~

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