

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年5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	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) はじめて背泳ぎ 平野	10:00(20) かんたん筋トレ 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										10:35(30) エアロ30 るみ	有料		10:50(60) パワーヨガ60 加藤	11:10(40) ステップ40 伊奈	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	11:00(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) 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				12:05(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	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				
13:00				13:30(60) 椅子ヨガ 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	13:00(60) バレエ 年少~小6		
13:30	13:45(40) エアロ40 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					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			
14:00	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									14:10(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		
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			Jr.スイミング															
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			16:55(60) キッズチア 小1~小3	17:00(60) キッズダンス 年長~小3										
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1																	
18:30																		
19:00	19:05(45) ZUMBA45 豊田						18:10(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6										
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		19:30(45) フリースタイル ジャズ Mayuka	★19:20(50) 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	★19:40(30) 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				
20:30	20:50(45) ボディ コンバット45 成宮			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) ボディ コンバット45 斎藤	20:30(45) ヨガ45 赤塚		★20:45(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			
21:00																		
21:30																		
22:00																		

定員
40名

~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:40名】
 【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