

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年6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 ポール		★9:30(20) ストレッチ			9:25(20) ストレッチ			OPEN 10:00~			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) 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	★10:20(45) エアロ45 るみ	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																			
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:00(20) ちよこっと腹筋 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		11:30(30) アクアダンス 伊奈	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		11:10(40) 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	はじめての方から 少し慣れた方向けの エアロピクスです！		
11:30		11:30(20) ちよこっと脚トレ 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) かんたん ステップ40 曾我			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) 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			
13:30	13:45(40) エアロ40 森田		13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ 森田	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾	14:00(30) アクアダンベル 梅田				14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ バンプ30 佐藤 謙吾	★14:30(30) はじめて クロール 平野	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			
14:00																			
14:30	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															
15:00																			
15:30																			
16:00			Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用																
16:30				15:50(60) キッズチア 年中~年長			15:50(50) キッズチア 年少~年長												
17:00																			
17:30			Jr.スイミング 16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用	17:00(60) キッズチア 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		16:10~ 18:40迄 2~4コース 使用	17:00(60) キッズジャズ 年少~小6		16:30~ 18:40迄 3コース 使用						
18:00	17:40(60) KPOPダンス 小3~中1																		
18:30							18:10(60) キッズチア 小4~以上	18:05(60) キッズダンス 小4~6											
19:00	19:05(45) ZUMBA45 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					
19:30																			
20:00	★20:05(30) ボディ コンバット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) ボディ コンバット45 斎藤	20:30(45) ヨガ45 赤塚		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 アタック45 成宮		CLOSE 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
 【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】
 【ストレッチポール: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