

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年8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			Jr.スイミング 9:00～ 11:10迄 2～3コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～4コース 使用			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用 3コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用	※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:40名】 【からだリセット・ 背骨コンディショニング:35名】 【ボディパンプ・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】 【ビックルボール:8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						
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 ボール			9:30(20) ストレッチ ボール			★ 9:30(20) ストレッチ ボール			★ 9:30(20) ストレッチ ボール					9:25(20) ストレッチ		OPEN 10:00～		
10:00	10:10(40)	有料		10:15(40)			10:15(45)	10:20(30)		★ 10:30(30) はじめて クロール 平野	10:10(45)		10:05(60) マット ピラティス60 佐藤直子	10:00(40) 初級エアロ 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	ヨガ40 加藤			11:05(40)	11:00(20) ちょこっと腹筋 大林		11:15(45)	11:10(20) はじめてダンベル 大林		11:15(45)	11:10(45)		11:20(40)	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	はじめての方から 少し慣れた方向けの エアロビクスです！	
11:00	エアロ40 加藤	11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林		ヨガ 赤塚			リラックスヨガ NORA	11:30(30) アクアダンス 伊奈		ポールリリース 梅田	バレエウォーク 佐藤直子		有料	12:05(45)				12:10(20) ストレッチ				
11:30	12:00(30) エアロ30 大林						★ 12:15(30) ビックル ボール30① 松井	★ 12:30(40) 太極舞40 伊奈		12:15(45)	★ 12:15(45) オリジナル ボクシング がいてい		12:45(30) アクアダンス 30 梅田	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	Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2～3コース 使用		
12:00	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	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾		★ 12:50(30) ビックル ボール30② 松井	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			14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ30 佐藤 謙吾				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	14:30(45) からだ リセット45 梅田			
12:30	13:45(40) エアロ40 森田			13:45(30) アクアダンス 30 赤塚	14:00(30) アクアダンベル 梅田		★ 13:35(30) アンジー ジャンプ 平野	★ 14:25(20) ストレッチ ボール		基礎ヨガ 高尾								16:10～ 18:40迄	有料			
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						有料									15:40(45) ZUMBA45 梅田			16:00(30) ボディ アタック30 鈴木 悠真
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00																						
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) ZUMBA45 豊田			19:20(50) ボディメイク 豊田			19:30(45) 調整中 決まり次第 掲示いたします	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 パンプ30 佐藤 謙吾	★ 19:25(30) アンジー ジャンプ 平野	19:10(45) ヨガ45 森下									
19:30		20:00(30) エアロ30 豊田		20:30(45) ナチュラルヨガ KUMIKO	ボディ パンプ45 佐藤 謙吾		★ 20:30(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	★ 20:10(30) ビックル ボール30① 松井	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野								
20:00	20:05(30) ボディ コンバット30 成宮																					
20:30	20:50(45) ボディ アタック45 成宮																					
21:00			CLOSE 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						

8月サービスプログラム

レッスン内容 19:30～ 19:15	8/5(水)	フリースタイルジャズ45	Mayuka
	8/12(水)	未定	
	8/19(水)	ZUMBA45	小林
	8/26(水)	ダンスエア□45	るみ