

# 《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<br>9:00~11:10迄<br>2~3コース使用 |                                    |                             | Jr.スイミング<br>16:10~18:40迄<br>2~3コース使用   |                                     |                                   | Jr.スイミング<br>16:10~18:40迄<br>2~4コース使用 |                                                    |                                     | Jr.スイミング<br>15:00~16:30迄<br>1コース使用<br>16:30~18:40迄<br>2~3コース使用 |                                     |                                    | Jr.スイミング<br>16:10~18:40迄<br>2~3コース使用                                                                                                                                                                                      | ※各プログラムは定員制です。<br>■ Aスタジオ:50名<br>■ Bスタジオ:30名<br>【ボールリリース:40名】<br>【からだリセット・<br>背骨コンディショニング:35名】<br>【ボディパンプ・ステップ:30名】<br>【ストレッチボール:25名】<br>【アンジージャンプ:20名】<br>【ビックルボール:8名】<br>■ プール :30名<br>【泳法レッスン:15名1コースのみ】<br>★ 変更点があります |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 9:30   | 9:30(20)<br>ストレッチ                  | 9:30(60)<br>筋膜リリース<br>椅子ヨガ<br>高尾     |                                     | ★ 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ボール         |                             |                                        | 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ボール            |                                   |                                      | ★ 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ボール                         |                                     |                                                                | ★ 9:30(20)<br>ストレッチ<br>ボール          |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | 9:25(20)<br>ストレッチ                                                 |                                                                   | はじめての方から<br>少し慣れた方向けの<br>エアロビクスです！ |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 10:00  | 10:10(40)                          | 有料                                   |                                     | 10:15(40)                          |                             |                                        | 10:15(45)                           | 10:20(30)                         |                                      | ★ 10:30(30)<br>はじめて<br>クロール<br>平野                  | 10:10(45)                           |                                                                | 10:05(60)<br>マット<br>ピラティス60<br>佐藤直子 | 10:00(40)<br>初級エアロ<br>加藤           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | 10:20(30)<br>呼吸ヨガ<br>伊奈                                           | 10:30(30)<br>アクアダンベル<br>赤塚                                        |                                    |  |  | 10:30(45)<br>ヨガ45<br>高尾          |                                     |                                     |
| 10:30  | ヨガ40<br>加藤                         |                                      |                                     | はじめて<br>エアロ<br>高尾                  | アクアダンス30<br>赤塚              |                                        | ZUMBA45<br>伊奈                       | エアロ入門<br>高尾                       |                                      | エアロ45<br>るみ                                        | 有料                                  |                                                                | 10:50(60)<br>パワーヨガ60<br>加藤          | 11:10(40)<br>ステップ40<br>伊奈          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | ★ 11:15(30)<br>はじめて<br>平泳ぎ<br>大林                                  | 11:35(40)<br>はじめて<br>エアロ<br>高尾                                    |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 11:00  | 11:05(40)<br>エアロ40<br>加藤           | 11:00(20)<br>ちょこっと腹筋<br>大林           |                                     | 11:15(45)<br>ヨガ<br>赤塚              | 11:10(20)<br>はじめてダンベル<br>大林 |                                        | 11:15(45)<br>リラックスヨガ<br>NORA        | 11:30(30)<br>アクアダンス<br>伊奈         |                                      | 11:10(45)<br>ボールリリース<br>梅田                         | 11:20(40)<br>バレエウォーク<br>佐藤直子        |                                                                | 12:05(45)<br>ZUMBA45<br>豊田          | 12:10(20)<br>ストレッチ                 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | 13:05(30)<br>エアロ 30<br>豊田                                         | 13:00(60)<br>バレエ<br>年少~小6                                         |                                    |  |  | 14:30(45)<br>からだ<br>リセット45<br>梅田 | 15:40(45)<br>ZUMBA45<br>梅田          | 16:00(30)<br>ボディ<br>アタック30<br>鈴木 悠真 |
| 11:30  | 12:00(30)<br>エアロ30<br>大林           | 11:30(20)<br>ちょこっと脚トレ<br>大林          |                                     |                                    |                             |                                        | ★ 12:15(30)<br>ビックル<br>ボール30①<br>松井 | ★ 12:30(40)<br>太極舞40<br>伊奈        |                                      | 12:15(45)<br>★ 12:15(45)<br>オリジナル<br>ボクシング<br>がいてい | 13:15(30)<br>はじめて<br>エアロ<br>平松      |                                                                | 14:00(45)<br>ZUMBA45<br>梅田          | 14:05(30)<br>ボディ<br>パンプ30<br>佐藤 謙吾 |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | 14:10(40)<br>ヨガ40<br>近藤                                           | 14:15(30)<br>ウェーブ<br>ストレッチリング<br>バストアップで<br>猫背改善&<br>筋膜リリース<br>伊奈 |                                    |  |  | 14:30(45)<br>からだ<br>リセット45<br>梅田 | 15:40(45)<br>ZUMBA45<br>梅田          | 16:00(30)<br>ボディ<br>アタック30<br>鈴木 悠真 |
| 12:00  | 12:45(45)<br>背骨<br>コンディショニング<br>石神 |                                      |                                     | 13:00(30)<br>エアロ30<br>梅田           | 13:30(60)<br>椅子ヨガ<br>高尾     |                                        | ★ 13:35(30)<br>アンジー<br>ジャンプ<br>平野   | 13:25(30)<br>フィットネスフラ<br>高尾       |                                      | 13:15(30)<br>はじめて<br>エアロ<br>平松                     | 14:00(45)<br>ZUMBA45<br>梅田          |                                                                | 14:05(30)<br>ボディ<br>パンプ30<br>佐藤 謙吾  | 14:10(40)<br>ヨガ40<br>近藤            |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               | 14:15(30)<br>ウェーブ<br>ストレッチリング<br>バストアップで<br>猫背改善&<br>筋膜リリース<br>伊奈 | 14:30(45)<br>からだ<br>リセット45<br>梅田                                  |                                    |  |  | 15:40(45)<br>ZUMBA45<br>梅田       | 16:00(30)<br>ボディ<br>アタック30<br>鈴木 悠真 |                                     |
| 13:00  | 13:45(40)<br>エアロ40<br>森田           |                                      |                                     | 13:50(30)<br>はじめて<br>エアロ<br>森田     | 有料                          |                                        | ★ 14:25(20)<br>ストレッチ<br>ボール         | 基礎ヨガ<br>高尾                        |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 13:30  |                                    | 14:40(30)<br>ボディ<br>コンバット30<br>佐藤 謙吾 |                                     | 14:40(45)<br>ヨガ45<br>白井            |                             |                                        |                                     | 有料                                |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 14:00  | 14:40(45)<br>背骨<br>コンディショニング<br>石神 |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 14:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 15:00  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 15:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 16:00  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 16:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 17:00  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 17:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 18:00  | 17:40(60)<br>KPOPダンス<br>小3~中1      |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 18:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 19:00  | 19:05(45)<br>ZUMBA45<br>豊田         |                                      |                                     | 19:20(50)<br>ボディメイク<br>豊田          |                             | 19:30(45)<br>調整中<br>決まり次第<br>掲示いたします   | 19:10(60)<br>キッズダンス<br>中学生          |                                   | 19:30(40)<br>エアロ40<br>赤塚             | 19:40(30)<br>ボディ<br>パンプ30<br>佐藤 謙吾                 |                                     | ★ 19:25(30)<br>アンジー<br>ジャンプ<br>平野                              | 19:10(45)<br>ヨガ45<br>森下             |                                    | ※各プログラムは定員制です。<br>■ Aスタジオ:50名<br>■ Bスタジオ:30名<br>【ボールリリース:40名】<br>【からだリセット・<br>背骨コンディショニング:35名】<br>【ボディパンプ・ステップ:30名】<br>【ストレッチボール:25名】<br>【アンジージャンプ:20名】<br>【ビックルボール:8名】<br>■ プール :30名<br>【泳法レッスン:15名1コースのみ】<br>★ 変更点があります |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 19:30  |                                    | 20:00(30)<br>エアロ30<br>豊田             | 20:30(45)<br>ナチュラルヨガ<br>KUMIKO      | 20:30(45)<br>ボディ<br>パンプ45<br>佐藤 謙吾 |                             | ★ 20:30(45)<br>ボディ<br>コンバット45<br>佐藤 謙吾 |                                     | 20:30(45)<br>ボディ<br>コンバット45<br>斎藤 | 20:30(45)<br>ヨガ45<br>赤塚              |                                                    | ★ 20:10(30)<br>ビックル<br>ボール30①<br>松井 | 20:00(90)<br>JAZZ<br>有料                                        | 20:30(30)<br>楽しく泳ごう<br>平野           |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 20:00  | 20:05(30)<br>ボディ<br>コンバット30<br>成宮  |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     | 20:45(30)<br>ビックル<br>ボール30②<br>松井                              |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 20:30  | 20:50(45)<br>ボディ<br>アタック45<br>成宮   |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 21:00  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 21:30  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| 22:00  |                                    |                                      |                                     |                                    |                             |                                        |                                     |                                   |                                      |                                                    |                                     |                                                                |                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                                                                   |                                                                   |                                    |  |  |                                  |                                     |                                     |
| ヨガ・調整系 |                                    |                                      | ※靴不要<br>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                      |  |  |                                  |                                     |                                     |