

## 《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年9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)<br>ストレッチ<br>ボール         | 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          |                                     |                                 | ★ 9:25(20)<br>ストレッチ<br>ボール  |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            | Jr.スイミング                                             |
| 10:00  | 10:10(40)                          | 有料                                   |                              | 10:15(40)<br>はじめて<br>エアロ40<br>高尾      |                                    | 10:15(30)<br>アクアダンス<br>赤塚  | 10:15(45)<br>ZUMBA<br>伊奈             | 10:20(30)<br>エアロ入門<br>高尾     |     | 10:10(45)<br>エアロ45<br>るみ          | 10:05(60)<br>マット<br>ピラティス<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                                                                                                                                                                                                   |                                            | 9:00～<br>11:10迄<br><br>2～3コース<br>使用                  |
| 10:30  | ヨガ40<br>加藤                         |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 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>はじめて<br>エアロ40<br>高尾      | 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         |                              |     | 11:10(45)<br>ポールリリース<br>梅田        | 有料<br>11:20(40)<br>バレエウォーク<br>佐藤 直子 |                                 | 10:50(60)<br>パワーヨガ<br>加藤    | 11:10(40)<br>ステップ<br>伊奈                                                | ★11:15(30)<br>はじめて<br>バタフライ<br>大林 | 11:35(40)<br>はじめて<br>エアロ40<br>高尾                                                                                                                                                                                          |                                            |                                                      |
| 11:30  |                                    | ちょこっと脚トレ<br>大林                       |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 12:00  | 12:00(30)<br>エアロ30<br>大林           |                                      |                              |                                       |                                    |                            | 12:15(30)<br>ビクブルボール①<br>松井          | 12:30(40)<br>太極舞<br>伊奈       |     | 12:15(45)<br>ヨガ45<br>平松           | 12:15(45)<br>オリジナル<br>ボクシング<br>がいてい |                                 | 12:05(45)<br>ZUMBA<br>豊田    | 12:10(20)<br>ストレッチ                                                     |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 12:30  | 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            | 14:00(30)<br>アクアダンベル<br>梅田 | 12:50(30)<br>ビクブルボール②<br>松井          | 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30<br>平松  |                                     | 12:45(30)<br>アクアダンス<br>梅田       | 13:10(40)<br>バレトン<br>近藤     | 13:05(30)<br>エアロ30<br>豊田                                               |                                   | 13:00(60)<br>バレエ<br>年少～小6                                                                                                                                                                                                 |                                            |                                                      |
| 13:00  |                                    |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 13:30  | 13:45(40)<br>エアロ40<br>森田           |                                      |                              | 13:50(30)<br>はじめて<br>エアロ30<br>森田      | 有料                                 |                            | 14:25(20)<br>ストレッチ<br>ボール            | 14:10(60)<br>椅子ヨガ<br>高尾      |     | 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  | ★14:30(30)<br>はじめて<br>背泳ぎ<br>平野 | 14:10(40)<br>ヨガ40<br>近藤     | 14:00(60)<br>ウェーブ<br>ストレッチング<br>バストアップで<br>姿勢改善&<br>筋膜リリース<br>伊奈<br>有料 | 14:15(30)<br>水中歩行<br>平野           | 14:30(45)<br>からだリセット<br>梅田                                                                                                                                                                                                |                                            | Jr.スイミング<br><br>13:10～<br>15:30迄<br><br>2～3コース<br>使用 |
| 14:00  |                                    |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 14:30  | 14:40(45)<br>背骨<br>コンディショニング<br>石神 | 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               |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 15:00  |                                    |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 15:30  |                                    |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 16:00  |                                    |                                      | Jr.スイミング<br>15:00～<br>16:30迄 |                                       |                                    |                            | 15:50(60)<br>キッズチア<br>年少～年長          |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           | ZUMBA<br>梅田                                | 16:00(30)<br>ボディ<br>アタック30<br>鈴木 悠真                  |
| 16:30  |                                    |                                      | 1コース<br>使用                   |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           | 16:45(60)<br>ボディ<br>コンバット60<br>鈴木 悠真<br>有料 |                                                      |
| 17:00  |                                    |                                      | 16:30～<br>18:40迄             |                                       |                                    |                            | 17:00(60)<br>キッズダンス<br>小1～小3         | 17:00(60)<br>キッズダンス<br>年長～小3 |     | 16:30～<br>18:40迄                  |                                     |                                 |                             |                                                                        | Jr.スイミング<br>16:10～<br>18:40迄      |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 17:30  |                                    |                                      | 2～3コース<br>使用                 |                                       |                                    |                            | 16:55(60)<br>キッズチア<br>小1～小3          | 17:00(60)<br>キッズダンス<br>年長～小3 |     | 17:00(60)<br>キッズジャズ<br>年少～小6      |                                     |                                 |                             |                                                                        | 2～3コース<br>使用                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 18:00  | 17:40(60)<br>KPOPダンス<br>小3～中1      |                                      |                              |                                       |                                    |                            | 18:10(60)<br>キッズチア<br>小4～以上          | 18:05(60)<br>キッズダンス<br>小4～小6 |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 18:30  |                                    |                                      |                              |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 |                             |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 19:00  | 19:05(45)<br>ZUMBA<br>豊田           |                                      |                              | 19:30(45)<br>フリースタイル<br>ジャズ<br>Mayuka | 19:20(50)<br>ボディメイク<br>豊田          |                            | ★19:30(45)<br>ZUMBA<br>がいてい          | 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>【ビクブルボール: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  | 20:05(30)<br>ボディ<br>コンバット30<br>成宮  | 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  | 20:50(45)<br>ボディ<br>アタック45<br>成宮   |                                      |                              |                                       |                                    |                            | 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>ビクブルボール①<br>松井 | 20:00(90)<br>JAZZ<br>有料                                                |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 21:00  |                                    |                                      | CLOSE 21:00                  |                                       |                                    |                            |                                      |                              |     |                                   |                                     |                                 | 20:45(30)<br>ビクブルボール②<br>松井 |                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                      |
| 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                                                                                                                                                                                                             |                                            |                                                      |