

《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年10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 ボール	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			9:25(20) ストレッチ ボール					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40 高尾		10:15(30) アクアダンス 赤塚	10:15(45) ZUMBA 伊奈	10:20(30) エアロ入門 高尾		10:10(45) エアロ45 るみ	10:05(60) マット ピラティス 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) アクアダンス 赤塚	10:30(45) ヨガ45 高尾		
10:30											有料		10:50(60) パワーヨガ 加藤	11:10(40) ステップ 伊奈	★11:15(30) はじめて 平泳ぎ 大林	11:35(40) はじめて エアロ40 高尾		
11:00	11:05(40) エアロ40 加藤	11:00(20) ちょこっと腹筋 大林		11:15(45) ヨガ45 赤塚	11:10(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	11:10(45) ボールリリース 梅田	11:20(40) バレエウォーク 佐藤 直子		有料					
11:30		11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林											12:05(45) ZUMBA 豊田	12:10(20) ストレッチ				
12:00	12:00(30) エアロ30 大林			★12:15(30) ボディ コンバット30 斎藤			12:15(30) ビックルボール① 松井	12:30(40) 太極舞 伊奈		12:15(45) ヨガ45 平松	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 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	13:30(60) 椅子ヨガ 高尾		12:50(30) ビックルボール② 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30 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 年小～小6		Jr.スイミング 13:10～ 15:30迄 2～3コース 使用
13:00	13:45(40) エアロ40 森田		13:45(30) アクアダンス 赤塚	13:50(30) はじめて エアロ30 森田	14:00(30) アクアダンス 梅田		13:35(30) アンジージャンプ 平野	14:10(60) 基礎ヨガ 高尾		14:00(45) ZUMBA45 梅田	14:05(30) ボディ パンプ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 姿勢改善& 筋膜リリース 伊奈	14:15(30) 水中歩行 平野	14:30(45) からだりセット 梅田		
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				有料										
14:30																		
15:00			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1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 15:00～ 16:30迄 1コース 使用			Jr.スイミング 15:00～ 16:30迄 1コース 使用			Jr.スイミング 16:10～ 18:40迄 2～3コース 使用			
15:30																		
16:00				15:50(60) キッズチア 年中～年長			15:50(50) キッズチア 年少～年長									16:00(30) ボディ アタック30 鈴木 悠真		
16:30																16:45(60) ボディ コンバット60 鈴木 悠真		
17:00				17:00(60) キッズダンス 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		17:00(60) キッズダンス 年少～小6			17:00(60) 空手 年少～中学					
17:30	17:40(60) KPOPダンス 小3～中1						18:10(60) キッズチア 小4～以上	18:05(60) キッズダンス 小4～小6										
18:00																		
18:30																		
19:00	19:05(45) ZUMBA 豊田			★19:20(45) ZUMBA がいてい	★19:30(45) フリースタイル ジャズ Mayuka		★19:30(45) バラエティ枠	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		※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】 【からだりセット・ 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		
19:30	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 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① 松井	20:00(90) JAZZ 有料	20:30(30) 楽しく泳ごう 平野			
20:00													20:45(30) ビックルボール② 松井					
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