《LESSON TIME SCHEDULE》

※ストレッチ以外はネット予約が必要です。2026年11月

月

Aスタジオ

- 9:30(20) ストレッチポール
- 10:10(40) ヨガ40 加藤
- 11:05(40) エアロ40 加藤
- 12:00(30) エアロ30 大林
- 12:45(45) 背骨コンディショニング 石神
- 13:45(40) エアロ40 森田
- 14:40(45) 背骨コンディショニング 石神
- 17:40(60) KPOPダンス 小3～中1
- 19:05(45) ZUMBA 豊田
- 20:05(30) ボディコンパット30 成宮
- 20:50(45) ボディアタック45 成宮

Bスタジオ

- 9:30(60) 筋膜リリース 椅子ヨガ 高尾 有料
- 11:00(20) ちょこっと腹筋 大林
- 11:30(20) ちょこっと脚トレ 大林
- 14:40(30) ボディコンパット30 佐藤 謙吾
- 20:00(30) エアロ30 豊田

プール

- 13:45(30) アクアダンス 赤塚
- Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース使用 16:30～18:40迄 2～3コース使用 18:40～19:40迄 1コース
- CLOSE 21:00

火

Aスタジオ

- 9:30(20) ストレッチポール
- 10:15(40) はじめてエアロ40 高尾
- 11:15(45) ヨガ45 赤塚
- 12:15(30) ボディコンパット30 斎藤
- 13:00(30) エアロ30 梅田
- 13:50(30) はじめてエアロ30 森田
- 14:40(45) ヨガ45 白井
- 15:50(60) 体操教室 年中～年長
- 17:00(60) 体操教室 小1～小6
- ★19:30(45) フリースタイルジャズ Mayuka
- 20:30(45) ナチュラルヨガ KUMIKO

Bスタジオ

- 11:10(20) はじめてダンベル 大林
- 13:30(60) 椅子ヨガ 高尾 有料
- ★19:20(50) ボディメイク50 豊田
- 20:30(45) ボディパンプ45 佐藤 謙吾

プール

- 10:15(30) アクアダンス 赤塚
- ★14:00(30) ミットアクア 梅田
- Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2～3コース使用 18:40～19:40迄 1コース

水

Aスタジオ

- 9:30(20) ストレッチポール
- 10:15(45) ZUMBA 伊奈
- 11:15(45) リラックスヨガ NORA
- 12:15(30) ビックルボール① 松井
- 12:50(30) ビックルボール② 松井
- 13:35(30) アンジージャンプ 平野
- 14:25(20) ストレッチポール
- 15:50(50) キッズチア 年少～年長
- 16:55(60) キッズチア 小1～小3
- 18:10(60) キッズチア 小4～以上
- ★19:30(45) ZUMBA がいてい
- 20:30(45) ボディコンパット45 佐藤 謙吾

Bスタジオ

- 10:20(30) エアロ入門 高尾
- 12:30(40) 太極舞 伊奈
- 13:25(30) フィットネスフラ 高尾
- 14:10(60) 基礎ヨガ 高尾 有料
- 17:00(60) キッズダンス 年長～小3
- 18:05(60) キッズダンス 小4～小6
- 19:10(60) キッズダンス 中学生

プール

- 11:30(30) アクアダンス 伊奈
- Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース使用 16:30～18:40迄 2～3コース使用

木

Aスタジオ

- 9:30(20) ストレッチポール
- 10:10(45) エアロ45 るみ
- 11:10(45) ボールリリース 梅田
- 12:15(45) ヨガ45 平松
- 13:15(30) はじめてエアロ30 平松
- 14:00(45) ZUMBA45 梅田
- 17:00(60) キッズジャズ 年少～小6
- 19:30(40) エアロ40 赤塚
- 20:30(45) ボディコンパット45 斎藤

Bスタジオ

- 10:05(60) マットピラティス 佐藤 直子 有料
- 11:20(40) バレエウォーク 佐藤 直子
- 12:15(45) オリジナルボクシング がいてい
- 14:05(30) ボディパンプ30 佐藤 謙吾
- 19:40(30) ボディパンプ30 佐藤 謙吾
- 20:30(45) ヨガ45 赤塚

プール

- 12:45(30) アクアダンス 梅田
- ★14:30(30) はじめて背泳ぎ 平野
- Jr.スイミング 15:00～16:30迄 1コース使用 16:30～18:40迄 2～3コース使用
- CLOSE 21:00

金

Aスタジオ

- 9:25(20) ストレッチポール
- 10:00(40) 初級エアロ 加藤
- 10:50(60) パワーヨガ 加藤 有料
- 12:05(45) ZUMBA 豊田
- 13:10(40) バレトン 近藤
- 14:10(40) ヨガ40 近藤
- 17:00(60) 空手 年少～中学
- 19:25(30) アンジージャンプ 平野
- 20:10(30) ビックルボール① 松井
- 20:45(30) ビックルボール② 松井

Bスタジオ

- 10:20(30) 呼吸ヨガ 伊奈
- 11:10(40) ステップ 伊奈
- 12:10(20) ストレッチ
- 13:05(30) エアロ30 豊田
- 14:00(60) ウェーブストレッチリング バストアップで姿勢改善& 筋膜リリース 伊奈 有料
- 19:10(45) ヨガ45 森下
- 20:00(90) JAZZ 有料

プール

- 10:30(30) アクアダンベル 赤塚
- ★11:15(30) はじめてバタフライ 大林
- 14:15(30) 水中歩行 平野
- Jr.スイミング 16:10～18:40迄 2～3コース使用
- 20:30(30) 楽しく泳ごう 平野

土

Aスタジオ

- 10:30(45) ヨガ45 高尾
- 11:35(40) はじめてエアロ40 高尾
- 13:00(60) バレエ 年小～小6
- 14:30(45) からだリセット 梅田
- 15:40(45) ZUMBA 梅田
- 16:45(60) ボディコンパット60 鈴木 悠真 有料

Bスタジオ

- 16:00(30) ボディアタック30 鈴木 悠真

プール

- Jr.スイミング 9:00～11:10迄 2～3コース使用
- Jr.スイミング 13:10～15:30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

【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】

【ボディパンプ・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】

【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

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