

2026年4月1日より スタジオ・プールレッスンスケジュール

日曜日		月曜日		火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日			
スタジオA	プール			スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオ	プール		
10:30 ラテン マスター 有料550円 鈴木11:40				10:30★ ハワイアン フラ YFS11:15			11:00★ はじめて エアロ 鈴木11:45	10:30 気づきの ピラティス 定員6名 有料(毎月) 市川11:40		10:45★ ラテンEX コンサルサ⑥ 鈴木11:30		11:00◎ 水中運動 水野11:30	10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05		11:00◎ 水中運動 宮川11:30	10:45★ はじめて エアロ 鈴木11:30					祝日 レッスンは館内掲 示板またはホーム ページをご確認く ださい	
				11:30★ ZUMBA 名取12:15 倉島12:20	12:40 SUP ヨガ 有料220円 市川千13:20		12:00★ マット サイエンス 山本12:45		12:30◎ Wednesday Jazz 鈴木12:45	11:45 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷12:30	11:45 美温活 リンパ ストレッチ⑥ 定員6名 有料(毎月)	11:30◎ フィンスイム 有料220円 水野12:15	11:15 FreeStyle Dance 有料550円 定員25名 倉島12:15	11:15★ 筋トレ 第1.3金曜のみ 湯本11:45	11:30 奇数月 基礎バタフライ 偶数月 基礎平泳ぎ 宮川12:00	11:45★ ダンス エアロ 倉島12:30	11:45★ コンディショニング コア 湯本12:30					
				12:30★★★ ヒップホップ 倉島13:15	12:30◎ 水中運動 水野13:00		13:00★ ピラティス 市川13:30		13:00★★★ 初中級 ステップ 定員22名 しゅん13:45	13:15★ すっきり ストレッチ 定員12名 倉島14:00		12:45★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井13:30	12:25 Friday Jazz 倉島13:30		12:45★★★ スーパー Low 倉島13:30	12:45★ ストレッチ 湯本13:30						
15:10★★ ボディ パンプ45 定員25名 宮本綾15:55				13:45★ ヨガ 市川千14:15	13:40 GYRO KINESIS⑥ 定員5名 有料(毎月) 市川14:40	13:30 基礎平泳ぎ 水野14:00	13:45★ JOLi ネーション ステップ 定員22名 市川14:30		14:00★★★ 中級 エアロ しゅん14:45		13:30◎ 水中運動 宮川14:00	13:45★ ハウス ワークアウトX 藤井14:30	13:00◎ マスターズ 水野14:00		13:45★ ラテン FANショート 鈴木14:15							
16:05★★ ボディ コンパクト45 宮本綾16:50				14:30★★ 中級エアロ 藤井15:15			14:45★ GYRO KINESIS⑥ 定員20名 市川15:30		15:00 バレエ エクササイズ 有料550円 宮本有16:10		14:00 奇数月 基礎クロール 偶数月 基礎背泳ぎ 宮川14:30	14:45★ ソフトヨガ 藤井15:15		14:25★ ラテンEX コンサルサ⑥ 鈴木15:10								
プール利用 16:30まで 有人営業終了 18:00				15:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井16:15																		プール利用 16:30 有人営業終了18:00
スタジオプログラム ★ 初心者向け ★★ 初級者向け ★★★ 初・中級者向け ★★★★ 中・上級者向け ★★★★★ 上級者向け				18:30★ ハウス ワークアウトX 藤井19:15																		
プールプログラム 初めての方大歓迎! ◎ 顔を水に付けないプログラム ① スイム初級プログラム ② スイム中級プログラム ③ スイム上級プログラム				19:30★ ZUMBA 井出20:15	19:45★★ ラテン FANショート 鈴木20:15		19:00★ はじめて エアロ 鈴木19:45		19:30★★ ボディ パンプ45 定員25名 夏目20:15			19:10★ Jazz Funk HIP-HOP DAP20:00										
変更のあるレッスンは 赤い枠で囲ってあります。				20:30★★ ボディ コンパクト45 井出21:15	20:30 美温活リンパ ストレッチ 有料330円 鈴木21:00		20:00★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷20:45		20:30★★ ボディ コンパクト45 夏目21:15													
				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00			プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00		プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00			プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00			プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00							

セルフ営業または休館日

レッスンプログラムに参加される会員様
レッスンにご参加いただく上での注意事項を別紙にてご案内しております。
詳しくは館内掲示をご確認、またはスタッフにお問い合わせください。
会員の皆様が気持ちよくレッスンにご参加いただけるよう、ご理解・ご協力の程
お願い申し上げます。

ボディパンプは
第1・3・5土曜に
行います。
定員25名となります。

ボディコンパクトは
第2・4土曜に
行います。
定員はありません。

SUPヨガ
先着10名220円
ダイエット教室
2ヶ月全16回
フィンスイム
1回220円