

2026年7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	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
休館日		10:30★ ハワイアン フラ YFS11:15				10:30 気づきの ピラティス 定員6名 有料(月毎) 市川11:30	11:00㊥ らくらく4種目 水野12:00				10:20★ コンディショニング コア 湯本11:05						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	11:30 ジャズ エクササイズ 定員7名 有料550円 倉島12:20		12:00★ マット サイエンス 山本12:45			11:45 美温活 リンパ ストレッチ㊥ 定員6名 有料550円 鈴木12:45	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12:05	11:15★ 筋トレ ストレッチ 湯本12:00	11:30㊥ 水中運動 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		12:40 SUPヨガ 定員10名 有料220円 市川千13:20		12:30 Wednesday Jazz 定員7名 有料(月毎) 倉島13:30		12:15㊥ スタート&ターン 水野12:30		12:00 基礎4種目 宮川12:30								
		13:45★ ヨガ 市川千14:15	13:40 GYRO KINESIS㊥ 定員5名 有料(月毎) 市川14:40	13:05 ポイントスイム 有料330円 水野13:50	13:00★ ピラティス 市川13:30		13:05★ すっきり ストレッチ 定員12名 倉島13:50	13:30㊥ 水中運動 宮川14:00	12:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井13:15	12:15 Friday Jazz 定員7名 有料(月毎) 倉島13:15		12:45★★★★ スーパー Low 倉島13:30	12:45★ ストレッチ 湯本13:30					
		14:30★★ 中級エアロ 藤井15:15		13:55 基礎平泳ぎ 水野14:25	13:45★★ ｺﾋﾞﾈｰｼｮﾝ ｽﾃｯﾌﾟ 定員22名 市川14:30		14:00★★★★ 中級 エアロ しゅん14:45	14:00 基礎4種目 宮川14:30	13:30★ ハウス ワークアウトX 藤井14:15	13:00㊥ マスターズ 水野14:00		13:45★★ ラテンFAN 鈴木14:30						
		15:30★ BAILA BAILA バイラバイラ 藤井16:15			14:45★ GYRO KINESIS㊥ 定員20名 市川15:30		15:00★ バレエ エクササイズ 宮本有16:00		14:30★ ソフトヨガ 藤井15:00			14:45★ ラテンEX コンサルサ㊥ 鈴木15:30						
	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。																	
	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 プールプログラム ㊥ 顔を水に付けないプログラム ㊥ スイム初級プログラム ㊥ スイム中級プログラム ㊥ スイム上級プログラム		18:30★ ハウス ワークアウトX 藤井19:15			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		18:00★★ ボディ パンプ45 定員25名 宮本綾18:45				
			19:30★★ ラテンFAN 鈴木20:15			20:00★ BAILA BAILA バイラバイラ 熊谷20:45			20:30★★ ボディ コンバット45 夏目21:15			20:35★ BAILA BAILA バイラバイラ 宮本綾21:20		19:00★★ ボディ コンバット45 宮本綾19:45				
変更のあるレッスンは 赤い枠で囲ってあります		毎月初めは 20:30~21:15 『ラテンマスター』 有料550円 となります																
		20:30~21:15 『ラテンマスター』 有料550円 鈴木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 19:00まで 有人営業終了 20:30				
		SAM24 SAM長野三輪																