

プログラムスケジュール

2026年10月1日(木)～

火 曜 日					水 曜 日				
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	
9	9:15 リセットストレッチ 大川 ◎ 10:00			9:20 フィンスイム (初中級) 岩田 ◎ 9:40	9:15 ロングストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:45				
10	10:10 ファットバーン エアロ 藺田 時間変 11:00			10:00 機能改善 トレーニング 宮崎 ◎ 10:50					
11	11:20 リトモス 藺田 12:05			11:05 エアロ 初心者 大川 ◎ 11:50					
12	12:15 UBOUND30 徳満 ◎ 12:45			12:00 ダンス初心者 MiSAKI ◎ 12:45					
13	13:00 チェア体操 大川 ◎ 13:30			NEW	13:00 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 13:50			13:50 AQUA ZUMBA 横山 ◎ 14:20	
14	13:40 ボディ コンディショニング 白石 ◎ 14:25				14:00 やさしい フラダンス 江藤 ◎ 14:50				
15	14:35 エアロ初級 白石 15:20				14:25 バタフライ＆ 平泳ぎ 小原 14:55				
16	15:40 Jr.体操教室 幼児クラス (年少・年中・年長) 羽生 16:25				15:30 やさしいベリーダンス madoka ◎ 16:20				
17	16:30 Jr.体操教室 小学生クラス (1～6年生) 羽生 17:30	17:40 Jr.K-POP ダンススクール (7歳～15歳) MIKA 18:40	15:30～20:00 ジュニアスクール ※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30～16:30は3コース 16:30～18:40は1コース 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。		16:30 Jr.体操教室 小学生クラス (1～6年生) 羽生 17:30	16:30 Jr.ヒップホップ スクール (5歳～9歳) MiSAKI 17:30	15:30～20:00 ジュニアスクール ※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30～16:30は3コース, 16:30～18:40は1コース 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。		
18	18:20 SALSATION 石井 ◎ 19:10	18:50 ユニバーサルヨガ EARTH 外山 ◎ 19:20			17:40 Jr.ヒップホップ スクール (7歳～15歳) MiSAKI 18:40				
19	19:20 ガールズ ヒップホップ 中学生～ MIKA 20:20	19:30 バレトン 外山 ◎ 20:00			18:20 エアロ初級 松元 ◎ 19:10	19:30 UBOUND30 東芦谷 ◎ 20:00		19:20 リカバリーヨガ 大川 ◎ 20:20	
20	20:30 FIGHTDO45 外山 21:15	NEW			19:20 TRXコアプラス20 ジムスタッフ ◎ 19:40	20:15 マッスルシェイプ 坂上 ◎ 20:45			

プログラムスケジュール

2026年10月1日(木)～

木 曜 日				金 曜 日					
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	
9	9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			9:20 4泳法の基本 泊 ◎ 9:40	9:15 脳と体の リフレッシュ 体操 ◎ 9:45 松元		毎月1・3・5週目 平泳ぎ初級 毎月2・4週目 背泳ぎ導入		
10	9:50 エアロ初級 高野 NEW ◎ 10:35			9:50 リズムアクア 徳満 ◎ 10:20				9:20 アクアコア 辻 ◎ 9:40	
	10:50 らくトレ サーキット ◎ 11:20 堀切			10:45 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 11:15	10:00 フローピラティス 服部 11:00 松元 ◎ 10:55			9:50 水中貯筋 トレーニング ◎ 10:10 西俣	
11	11:35 美ボディメイク 高野 ◎ 12:20				11:20 SALSATION 石井 ◎ 12:10 服部 ◎ 12:00			10:20 プレコリオ水泳 (背泳ぎ・平泳ぎ) ◎ 10:50 下園	
12	12:35 リトモス 長野 13:20	12:30 体調改善エアロ 松元 ◎ 13:15		内容変更	12:25 ダンス ミックス MISAKI 13:10			毎月1・3・5週目 平泳ぎ初級 毎月2・4週目 背泳ぎ導入	
13	13:35 UBOUND30 羽生 NEW ◎ 14:05			13:00 クロール&背泳ぎ 下園 13:30					13:30 キック&ブル 泊 ◎ 14:00
14	14:20 エアロ初心者 徳満 ◎ 15:05	14:10 お腹シェイプ ジムスタッフ ◎ 14:30		13:35 やさしい アクアピクス 小原 NEW 13:55	13:40 やさしい バレエ ◎ 14:30 大屋				14:10 マッスルアクア 岩田 ◎ 14:40
15	14:20 ピックルタイム (定員8名) ◎ 15:10 エルグ・テクノスタッフ	毎月1・3・5週目実施 毎月2・4週目実施							
16	15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30	毎月1・3・5週目実施 毎月2・4週目実施			15:30~20:00 ジュニアスクール ※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30~16:30は3コース 16:30~18:40は1コース 18:40~20:00は3コース となりますので、ご了承ください。	15:00 エアロ初心者 松元 ◎ 15:45		14:00 ベルビック ムーブメント 松元 ◎ 14:30	15:30~20:00 ジュニアスクール ※会員様専用コースに制限が ございます。 15:30~16:30は3コース 16:30~18:40は1コース 18:40~20:00は3コース となりますので、ご了承ください。
17	16:40 Jr.テニス スクール (幼児クラス) 17:30					16:00 F I G H T D O 3 0 東芦谷 ◎ 16:30			
					17:35 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) 18:35 大屋				
18	18:20 リトモス 長野 19:20		18:20 フット コンディショニング 大川 ◎ 19:05			18:50 UBOUND30 徳満 ◎ 19:20 RUM I ◎ 19:35			
19		19:20 ジムスティック20 眞方 ◎ 19:40	20:10 アクア&HIT 岩田 ◎ 20:40	19:35 マッスルシェイプ 眞方 ◎ 20:05	毎月1・3・5週目実施				
20	20:00 HIPHOP (フリースタイル) NEW MAKOTO ◎ 21:00	20:00 ビギナーヨガ 宇海 ◎ 20:45		20:15 HIPHOPスクール (高校生・一般クラス) 21:15 MISAKI			20:35 ホット! ヨガ 宇海 ◎ 21:25		

プログラムスケジュール

2026年10月1日(木)～

	土 曜 日				日 曜 日	
	No.1スタジオ	No.2スタジオ	多目的ルーム	プール	日曜日のご利用について * 日曜日のレッスンはプログラム・担当者を週替わりで実施致します 日曜担当表をご確認ください。 （日曜担当表はフロント・スタジオ前のカウンターにて配布しております。ご自由にお取りください。）	
9				8:30～12:00		
	9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			ジュニアスクール		
10				※会員様専用コースに 制限がございます。		
	10:00 エアロ初級 大川 ◎ 10:45	10:30 ポール&コアコン ディショニング 辻 ◎ 11:00		9:00～9:30は3コース、 9:30～12:00は1コース となりますので、 ご了承ください。		
11					☆レッスンの定員はNo.1スタジオ50名（マットを使用するクラス は40名）、No.2スタジオ25名、多目的ルームTRX8名と させていただきます。 ☆換気の為、レッスン間の間隔は15分程度とさせていただきます。 ☆レッスンをお待ちの間、大声・不要な会話はお控えください。 ☆スタジオへの入室につきましては、受付番号順での入室となります。 ☆◎印のついているプログラムを初心者の方へおすすめしております。	
	11:00 リトモス 高野 11:50	11:15 かんたんリズム体操 辻 ◎ 11:35				
12				13:00 水泳（中級）		
	12:05 UBOUND30 徳満 ◎ 12:35	12:00 マットピラティス 大川 ◎ 12:45	12:50 TRXコアプラス20 ジムスタッフ 13:10	西俣 13:30		
13					☆レッスンの定員はNo.1スタジオ50名（マットを使用するクラス は40名）、No.2スタジオ25名、多目的ルームTRX8名と させていただきます。 ☆換気の為、レッスン間の間隔は15分程度とさせていただきます。 ☆レッスンをお待ちの間、大声・不要な会話はお控えください。 ☆スタジオへの入室につきましては、受付番号順での入室となります。 ☆◎印のついているプログラムを初心者の方へおすすめしております。	
	12:50 骨盤ストレッチ 高野 ◎ 13:20	13:40 Jrヒップホップ スクール (5歳～15歳) MiSAKI 14:40				
14				14:00～19:00		
	13:40 JrK-POP ダンススクール (7歳～15歳) MIKA 14:40	14:55 Jrチアダンス スクール (7歳～15歳) 岡崎 15:55		ジュニアスクール		
15				※会員様専用コースに 制限がございます。	ホット！ヨガご利用について * 換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開放を行う為、室温・ 湿度を保てない場合がございます。 * 定員は20名となります。 * 参加される方は、500mlから1ℓの水と大きめのバスタオル をご準備ください。	
	14:50 Jrガールズ ヒップホップスクール (7歳～15歳) MiSAKI 15:50	16:00 Jrチアダンス スクール (5歳～9歳) 岡崎 17:00		14:00～15:00は3コース 15:00～17:10は1コース 17:30～19:00は3コース となりますので、ご了承くだ さい。		
16						
	16:00 JrK-POP ダンススクール (9歳～15歳) MIKA 17:00	17:10 Jrヒップホップ スクール (9歳～15歳) MiSAKI 18:10				
17					日曜日 TRXトライアル 10:55～11:15	
		18:25 ヒップホップ MiSAKI 19:25				
18						
	19:00 FIGHTDO60 東芦谷 20:00			19:15 アクアエクササイズ 泊 ◎ 19:45		
19						
20						