

スタジオレッスンスケジュール 《 2025/10～ 》

月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20		おはよう体操 スタッフ 10:10～10:20
11:00		かんたんエアロ(初級) 谷澤 10:30～11:15	マスターズ 11:00～12:10	ランタンエアロ(初級) 三宅 10:30～11:15		健康体操 浜田 10:30～11:15	マスターズ 11:00～12:10	コンディショニング 濱田 10:30～11:15	Sinclair Tone 坂口 10:30～11:15		ハワイアンフラ 川島 10:30～11:15	詳細は 別紙ポスターを ご覧ください。
12:00	マスターズ 12:10～13:20	ピラティス 伊賀 11:30～12:15	自由遊泳 12:20～14:30	かんたんジャズダンス 石井 11:30～12:15	自由遊泳 12:00～13:10	コアシェイプ&70sストレッチ 浜田 11:30～12:15	自由遊泳 12:20～14:30	ランタンエアロ(初級) 濱田 11:30～12:15	ステップ(初・中級) 古田 11:30～12:15	自由遊泳 【5コースのみ】 12:00～13:10	源香わくエアロ 11:30～12:15	
13:00		ゴントレ 原田 12:30～13:15		太極拳 中野 12:45～13:30		かたあそび(有料) 野間 12:30～13:15		ストリートダンス 石井 12:30～13:15	ピラティス 野間 12:30～13:15		リラックスヨガ NAO 13:30～14:15	マスターズ 13:00～14:10
14:00	ジム 休館日	シェイプエアロ(中級) 古原 13:30～14:15	ヨガ&コア 13:30～ 14:00 坂口	ZUMBA 赤穂 13:45～14:30		フラダンス 万条 13:30～14:15	アクロス 13:30～ 14:15 坂口	リラックスヨガ NAO 13:45～14:30	ZUMBA(有料) YOSHIO 13:30～14:30		フリースタイルダンス 坂口 14:30～15:15	
15:00		ステップ(初・中級) 古原 14:30～15:15		カラダメンテナンス 野間 14:45～15:30		ランタンエアロ(初・中級) 坂口 14:45～15:30		音楽の指導はササノ Sinclair 有料グループレッスン 坂口 14:45～15:45	リラックスヨガ Minaya 14:45～15:30		ZUMBA 中野 15:30～16:15	自由遊泳 16:00～17:30
16:00		爽快体操(有) スタッフ 15:30～16:00				ハタヨガ 中野 15:45～16:30			KAKU-TOH 濱田 15:45～16:30			
17:00		キッズスポー ツ～キッズ ダンス～ 16:10～ 16:30	キッズスポー ツ～学校体育～ 16:20～16:30					キッズスポー ツ～キッズテア～ 16:10～16:30				
18:00												
19:00	●祝日営業の場合は 青枠内 のスタジオプログラムを行います。											
20:00		ストレッチ&ピラティス チカコ 19:00～19:45		セルフケア30 鎌田 19:00～19:30		シェイプエアロ(初・中級) 古原 19:00～19:45			姿勢改善トレーニング (有料) 鎌田 19:00～19:45	自由遊泳 19:00～20:10		
21:00	マスターズ 20:30～21:40	ランタンエアロ(初級) チカコ 20:00～20:45	自由遊泳 21:00～22:20	KAKU-TOH 鎌田 19:45～20:30	自由遊泳 20:30～21:40	マージナルファイト 古原 20:00～20:45	自由遊泳 21:00～22:20	ZUMBA YOSHIO 20:00～20:45	※2週目・4週目のみ			
22:00		ピラティス 伊賀 21:00～21:45		ストレッチ30 鎌田 20:45～21:15		リラックスヨガ 本田 21:00～21:45		ピラティス YOSHIO 21:00～21:45				
				セシールショナル (有料) 鎌田 21:30～22:00								
ジム終了時間	22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		22:30 (閉館23:00)		20:30 (閉館21:00)		17:30 (閉館18:00)	
のプログラムは抽選制(定員30名)となります。 抽選券を配布いたしますので、参加ご希望の方は レッスン開始20分前よりジムカウンターへお集まりください。												

●自由遊泳の最終入場時間は終了10分前までとなります。

NEWレッスン

変更(時間・レッスン内容等)

少人数制クラス(有料)

キッズスポーツ(スタジオ利用不可)

※少人数制レッスンプログラムについては別紙ポスターをご覧ください。

のプログラムは抽選制(定員30名)となります。
抽選券を配布いたしますので、参加ご希望の方は
レッスン開始20分前よりジムカウンターへお集まりください。