

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2025年7月～9月

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日	日曜日							
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール				
10:00	定員45名	定員40名	定員20名	通常		定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	
11:00	10:40～11:25 初級エアロ45 小林泰樹	10:30～11:15 ピラティス45 宮島かみ子	10:45～11:30 ホット ヒーリングヨガ45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子		10:30～11:15 リズム エクササイズ 45 渡辺多美代	10:35～11:20 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホットリラク ス ヨガ45 中山優	11:00～11:30 水中ウォーキング 30 小林泰樹	10:30～11:15 初級エアロ 45 浜崎香帆	10:25～11:10 ピラティス45 (初・中級者) 萩原延子	10:40～11:10 ホットストレッチ30 酒井琳華	10:20～11:05 アクア45 山本加奈	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 (初・中級者) 下村佳子	10:35～11:20 エンジョイ エクササイズ 45 中島奈緒	10:40～11:25 身体の調律 Sintex®45 CHIHIRO	10:45～11:30 アクアダンス 45 山本加奈	10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35～11:20 筋膜リリース& ストレッチ45 真野雄大	10:40～11:10 ストレッチ30 酒井琳華	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:30～11:15 自重トレーニング 45 (基礎編) 望月俊宏	10:30～11:30 【有料】 ～女性限定～ 転ばないための ピラティス60 青山雅代	10:40～11:10 ホットストレッチ ポール30 酒井琳華		
12:00	11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵		11:30～12:15 ZUMBA 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 (初級者) satomi	【定員40名】 11:50～12:35 アクアピクス 45 福原知香子	11:30～12:15 中級ステップ 45 (中級者) 疋野滋野	11:35～12:20 バレトン45 (初・中級者) 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ストレッチ45 平岩優子		11:20～12:05 中・上級4泳法45 深澤理恵	11:45～12:30 汗かきエアロ Sintex®45 CHIHIRO	11:35～12:05 疲労回復ヨガ30 中島奈緒	11:40～12:25 筋膜リリース 45 下村佳子	【夏季限定】 11:40～12:10 アクアエクササイズ 30 山本加奈	11:30～12:15 バレトン45 (初・中級者) AI	11:35～12:35 【有料】 情熱のフラメンコ 60 岩ヶ谷由佳	11:25～11:55 ホットボディメイク 30 酒井琳華	11:40～12:10 アクアエクササイズ 30 山本加奈	11:50～12:20 バタフライ・背泳ぎ30 柴田祥希	11:40～12:25 ZUMBA 望月俊宏	12:00～13:00 【有料】 グループワーク アウト60 (初・中級者) 小林泰樹	12:30～13:00 水中エクササイズ 30 高橋昇	
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:30～13:15 筋膜リリース& ストレッチ45 五十嵐祐郎	12:35～13:20 ホット ボディメイク45 (初・中級者) 平岩優子	13:30～14:00 水中ウォーキング 30 高橋昇		12:30～13:15 Enjoy エアロ45 (初・中級者) 中山優	12:40～13:25 下半身強化ヨ ガ45 中島奈緒	13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子	12:35～13:05 ホットアロマ リラクゼーション 30 yukiko	12:35～13:20 U-JAM フィットネス45 (初・中級) Alico	12:40～13:10 ウェーブストレッチ リング45 みゆ	12:40～13:10 ホットボディメイク 30 酒井琳華	12:50～13:35 エアロ45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 ピラティス30 (初・中級) 平岩優子	12:40～13:25 ヨガマーズ45 (初心者) 小林泰樹	12:35～13:20 【有料】 泳法スクール45 坂本尚美	12:50～13:35 ZUMBA MAMI	12:55～13:40 ピラティス45 (初・中級者) 萩原 延子	13:00～13:45 ホットリラク ス ヨガ45 YUMIKO	12:30～13:15 【有料】 泳法スクール45 柴田祥希	12:00～13:00 【定員24名】 13:15～14:00 やさしいフロー ヨガ45 (初・中級者) 飯嶋かおり	13:20～13:50 KIMAX45 高橋昇	13:15～14:00 やさしいフロー ヨガ45 (初・中級者) 飯嶋かおり	12:30～13:00 水中エクササイズ 30 高橋昇		
14:00	【定員40名】 13:50～14:30 やさしい ステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 リラクゼーション45 璃乃起子	13:35～14:05 ホットヨガ30 中島奈緒	13:30～14:00 水中ウォーキング 30 高橋昇		13:35～14:20 ラテン エクササイズ 45 青木絵里	13:45～14:15 ストレッチ& トレーニング30 佐藤裕哉	13:55～14:25 初級バタフライ30 高野敬子	13:35～14:20 Fight Do45 真野雄大	13:45～14:30 骨盤 コンディショニング 45 アッコ	13:30～14:15 ホットスロー ヨガ45 yukiko		14:00～14:45 4泳法45 松本彩星	14:00～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加	13:40～14:25 アロマスロー ヨガ45 yukiko	13:40～14:25 ホット ピラティス45 (中・上級者) 平岩優子	13:35～14:05 肩こり腰痛/ハイハイ30 坂本尚美	13:50～14:35 FIGHT DO45 真野雄大	13:55～14:40 ヨガ45 萩原 延子	14:00～14:45 ホットシェイプ アップヨガ45 (初・中級者) YUMIKO	13:20～13:50 【有料】 泳法スクール45 柴田祥希	14:20～15:05 【NEW】 ヨガアース45 (初心者) 小林泰樹	14:15～15:15 【有料】 イベントレッスン枠	14:40～15:10 水中ウォーキング 30 平野陸丘		
15:00	14:45～15:15 健康エクササイズ 30 高橋昇	14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 (初・中級者) 真野雄大		15:00～ 15:45 4泳法45 松本彩星		15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村江利加	14:40～15:25 【有料】 社交ダンス スクール45 青木絵里	15:00～15:45 【有料】 グループワーク アウト45 (初心者) 高橋昇	15:00～15:30 水中ウォーキング 30 平野陸丘	15:00～15:45 【有料】 グループワーク アウト45 (初・中級者) 小林泰樹	14:45～15:30 やさしい デックスヨガ45 アッコ	15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加	15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加	15:15～16:05 VVAチアダンス スクール リトルクラス	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星	15:00～15:45 はじめてのスイム 4泳法 松本彩星	15:00～15:30 ボディシェイプ30 michiko	15:10～15:40 ストレッチポール 30 高橋昇	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星	15:50～16:25 水中ウォーキング 30 尾崎怜央	15:00～15:45 はじめてのスイム 4泳法 松本彩星	15:25～16:10 初級エアロ45 小林泰樹	15:50～16:20 チューブ エクササイズ30 高橋昇	15:25～16:05 水中ウォーキング 30 河村匠		
16:00	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～16:20 健康ストレッチ20	15:00～17:00 スタジオ 自由開放			16:00～17:00 スタジオ 自由開放	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 自由開放	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	16:00～17:00 ¥アララ運動教室 3歳 5歳 酒井琳華	
17:00	16:50～17:50 ¥ストリートダン ス Nina																									
18:00																										
19:00	19:00～19:45 FIGHT DO45 真野雄大	18:55～19:40 ピラティス45 (初・中級者) 望月俊宏	19:00～19:45 【有料】 イベントレッスン枠 水中ウォーキング 30 尾崎怜央	【夏季限定】 19:20～19:50 水中ウォーキング 30 尾崎怜央		19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 リカバリーヨガ45 風岡久美	18:45～19:30 ホットリラク ス ヨガ45 YUMIKO	19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:15～20:00 ヨガアース45 (初心者) 小林泰樹	19:15～20:00 ホットシェイプアッ プヨガ45 AYAMI	19:45～20:30 中上級スイム トレーニング45 青野大和	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 【有料】 グループワーク アウト45 (初・中級) 小林泰樹	19:15～19:45 ホットストレッチ30 佐藤裕哉	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村江利加
20:00	20:00～20:45 中上級 エアロ45 (中・上級者) 中山優	20:05～20:50 筋膜リリース& ストレッチ45 真野雄大	19:55～20:40 ホットヨガ45 望月俊宏	20:00～20:45 4泳法45 青野大和		20:15～21:00 フリースタイル ダンス45 北川	20:00～20:45 ZUMBA Alico	20:10～20:40 ホットストレッチ30 五十嵐祐郎	20:10～20:55 BODY ATTACK45 AI	20:15～21:00 初級エアロ45 中山優	20:15～21:00 初級エアロ45 中山優	20:15～21:00 ホットスローヨガ45 AYAMI	20:10～20:55 KIMAX45 高橋昇	20:00～20:45 ZUMBA 萩原延子	20:00～20:45 ホット ピラティス45 (初・中級者) 望月俊宏	20:15～21:00 4泳法45 河村匠	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI	20:00～20:45 ZUMBA MAMI
21:00			21:00～21:30 ホットリラク ス ヨガ30 中山優																							
22:00																										
23:00																										

- ▶ 初心者おすすめレッスン
- 初級レッスン
- 中・上級レッスン
- 赤枠はレッスン変更またはレッスン名変更
- 20分ショートレッスン
- キッズレッスン
- ※ 有料スクールについては別紙をご覧ください

閉館時間 23:30

◆営業時間◆ 平日 8:30～23:30
土曜日 8:30～21:00
日・祝 8:30～20:00

◆休館日◆

・毎週火曜日
・夏季
・年末年始

◆スタジオ参加◆

・スタジオレッスンは定員制とさせていただきます。
・2Fジムカウンターで整理券を配布致します。
・整理券取得の整列時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。お一人様一枚になります。

・整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。