

2026年1月～3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜 ※休館日	土曜			日曜				
	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A	スタジオB	プール		
9:30		9:45～9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)									9:45～10:00 起床時に行うストレッチ		金曜 ※休館日	9:03～10:30 avex DANCE NATION				9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ	10:00～	2 5 4 (フリーコース)	
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成		10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:00～10:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保 麻美	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)				10:00～10:30 ボディバンプ30 倉島 大成	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master リトル	10:15～11:00 樹谷 豪一(VR) 10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:45 ベビー スイミング 11:00		
10:30									10:45～11:15 初級 南保 麻美					10:45～11:30 コンディショニング ストレッチ 松本隆雄	10:45～11:00 二の腕・背中ピラティス SAKI (VR)	11:00～12:00 ベビースイミング キンダー・幼児			11:00～12:00 子供水泳教室 幼児		
11:00	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:00～11:45 エアロピクス初級 立野 麻衣子	11:00～11:45 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	11:00～11:45 ベビースイミング	11:00～11:40 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:05～11:35 健康体操 倉島 大成		11:00～11:30 バレトン 長谷 美里	11:05～11:35 バーニングファイター 西 ジェフリー(VR)	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛					11:15～12:15 avex dance master キッズ入門	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児		
11:30									11:30～12:15 中級 南保 麻美					11:45～12:15 ZUMBA 長谷 美里	11:50～12:20 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子			12:00～12:15 ウエストシェイプ 倉島 大成		12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童
12:00	11:50～12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00～12:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	12:00～12:45 バレエ 佐藤 友香	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	12:00～13:00 ボディバランス60 山田 さとみ	12:00～12:30 ヨガ 新井 衣織		12:30～13:00 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:35～12:50 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	12:40～13:10 初級 石倉 直人					13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	13:30～14:00 毎日快癒運動【肩こり予防編】 YUKIKO(VR)	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		
12:30														13:30～14:15 バレエ 橘 由起	13:55～14:25 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人	14:00～14:50 体操教室	14:20～15:00 ポールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童		
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)		13:00～13:30 ヨガ 平木 寛子	13:00～13:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	13:00～13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:20～14:05 ボディジャム45 山田 さとみ	12:55～13:25 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)		13:10～13:40 姿勢改善ピラティス 小林 実登(VR)	13:20～14:00 上級 牧島 久子			15:00～15:50 体操教室	15:20～15:50 ポルトブラ 岩橋 悠太(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:15～15:50 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:15～16:15 ボディバンプ60 倉島 大成		15:20～15:50 美脚ヨガ 田中 舞(VR)
13:30																					4 5 7
14:00	13:50～14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:15 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		13:45～14:30 マルチダンス 平木 寛子	14:15～14:45 ポルトブラ 岩橋 悠太(VR)		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)		14:40～15:05 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～16:00 体操教室		15:20～15:50 ポルトブラ 岩橋 悠太(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	16:00～17:00 体操教室	16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童			
14:30																					
15:00		15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:00～15:30 はじめてのストレッチ&バレトン 井出 由起(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		15:05～15:35 リラックスヨガ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:50～16:35 フィットネス フラダンス 【振付編】 佐藤 佳代(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室		16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:50～17:20 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童				
15:30					15:45～16:15 姿勢改善ピラティス 小林 実登(VR)			15:50～16:35 姿勢改善ピラティス 小林 実登(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:55～17:35 バレトン 井出 由起(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室		17:35～18:05 全身ワークアウト Shieca(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:30～17:15 ボディアタック45 飯塚 翔馬	16:30～17:00 5&5ヨガ 田淵 美菜子(VR)	17:30～18:00 LesMILLS PILATES30 海野 亮	17:30～18:00 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		
16:00		16:00～17:00 キッズバレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:30～17:00 シェイプアップエクササイズ 平石 将克(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:30～17:30 avex dance master リトル	16:55～17:35 バレトン 井出 由起(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童												
16:30																					
17:00			17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:15～17:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童		17:55～18:25 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級												
17:30		17:30～18:00 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)																			
18:00																					
18:30		18:15～18:45 リラックスヨガ 清水 鮎美(VR)																			
19:00	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～19:30 バレトン 井出 由起(VR)	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 ボディアタック30 海野 亮	19:30～20:00 初中級 石倉 直人	19:30～20:15 バレエ 佐藤 友香	19:30～20:15 ボディコンバット45 佐藤 旭	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:00～19:45 ヨガ KumI	19:20～19:50 ボディアタック30 倉島 大成	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人		19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:25～19:55 バレトン 井出 由起(VR)						
19:30																					
20:00	19:45～20:30 LesMILLS PILATES 海野 亮	19:45～20:15 シェイプアップエクササイズ 平石 将克(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:15～20:45 ボディバンプ30 鈴木 務	20:15～20:45 やさしいストレッチ 肥後橋 銀次郎(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:30～21:15 ボディアタック45 飯塚 翔馬	20:30～21:00 くつろぎヨガ MariA(VR)		20:00～20:40 K-POPダンス KumI	20:05～20:35 LesMILLS PILATES30 海野 亮	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人									
20:30																					
21:00	20:50～21:20 ボディコンバット30 海野 亮	20:45～21:15 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	21:05～21:45 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)																
21:30		21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)																			
22:00																					
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	

21:00 CLOSE

スタジオ定員人数のご案内

【スタジオA】29名 ※ボディバンプ15名 【スタジオB】16名

・レッスンへのご参加には「マイページ」からのご予約が必要です。
・ご参加希望のお客様は、ご自身のマイページの予約ページからレッスンを選択いただき、
予約の入っていない（空いている）場所に、**レッスン開始まで**にご予約の上、ご参加ください。
・スタジオレッスンをご参加時には、スタジオ前のタブレットにてQR認証のチェックインをお願いします。
・ご予約いただいたお客様は、**無断で不参加**となりますと、他に参加ご希望のお客様が
参加できなくなりますので、**必ずレッスン開始までにキャンセル登録**をお願いいたします。

マイページQR

