【スタジオ定員人数】スタジオA：最大32名, スタジオB：最大20名

スタジオWEB予約サービス ★ご参加には WEB予約 が必要です

タイムスケジュール 2026年1月～3月

月

24時間認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能

火

プール（1–7）
- 10:15 アクアビクス 45 上田 悦子
- マタニティー
- 幼稚園指導
- ベビーコース
- 11:00 ベビーコース
- メディカルスイム 近内 圭太郎
- 11:45 上級 小正 ※有料／中級 櫻井 ※有料／初級 西田 ※有料
- 14:30 レッスン準備／レッスン準備
- 幼児A／幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備
- 学童C
- 選手（選抜チーム）
- 選手（E1チーム）
- 19:45 4泳法初めてスイム 30 徳光
- 20:00
- 20:30 アクアビクス 30 田中 有里子
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 健康体操30 沼沢 まゆみ 定員：32名
- 11:15 エアロビクス 初級 45 沼沢 まゆみ 定員：26名
- 12:15 リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名
- 13:30 ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名
- 14:15 エアロビクス 中級 45 八重樫 美由紀 定員：26名
- 15:15 LESMILLS ボディバランス30 佐藤 亜希子 定員：32名
- 16:00 LESMILLS ボディコンバット 45 佐藤 亜希子 定員：32名
- 17:00 スイミング選手コース
- 19:00 HIPHOP 45 Kissa 定員：32名
- 20:00 ボディパンプ45/ボディパンプヘビー45 週替わり 水沢 充裕 定員：27名
- 21:00 LESMILLS ボディバランス 45 FX 洞口 東糸美 定員：32名

スタジオB
- 10:20 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 10:55 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- パワーヨガ 30 山田 たか子
- LESMILLS PILATES 30 Maki
- 12:55 HIIT【弱】VR
- 13:20 ZUMBA 45 Ayano
- 全身引き締め① VR
- 14:40 全身引き締め② VR
- 15:05 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 15:40 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- 16:15 ピラティス① VR
- 16:40 ピラティス② VR
- 17:05 HIIT【全身】VR
- 17:40 avex dance master
- 20:55 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 21:20 ポールストレッチ25【下肢編】VR

水

プール（1–7）
- 幼稚園指導
- ベビーコース
- キッズスイミング
- 11:45 上級 朴 ※有料／中級 梅田 ※有料
- 水中運動 阿部
- 14:30 レッスン準備／レッスン準備
- 幼児A／幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備／レッスン準備
- 学童C／選手 E3／学童C
- 選手（E2チーム）
- 選手（E1チーム）
- 20:00
- 19:45 中上級スイム 45 下垣内
- 20:30 マスターズ練習
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 ピラティス 45 高橋 ますみ 定員：32名
- 11:30 ルーシーダットン 60 岩崎 早友里 定員：32名
- 12:45 エアロビクス 中級 45 岩崎 早友里 定員：26名
- 13:45 LESMILLS ボディパンプ30 水沢 充裕 定員：27名
- 14:30 LESMILLS SHAPES35 ANNA 定員：32名
- 15:20 LESMILLS ボディバランス30 ANNA 定員：32名
- 18:45 LESMILLS PILATES 30 水沢 充裕 定員：32名
- 19:30 LESMILLS ボディコンバット 45 木下 卓 定員：32名
- 20:30 LESMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名

スタジオB
- エアロビクス 初級 45 岩崎 早友里 定員：18名
- 11:25 ポールストレッチ20 水沢 充裕 定員：18名
- 12:00 太極拳① 30 冨田 真弓
- 12:40 太極拳② 30 冨田 真弓
- 13:20 ストレッチ15 スタッフ
- ウエストシェイプ15 スタッフ
- 14:10 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 14:45 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- HIIT 強度【弱】VR
- avex dance master ※年中～小学2年生
- 17:00 avex dance master
- ZUMBA 45 Ayano
- ポール ストレッチ 30 水沢 充裕 定員：18名
- 21:10 全身引き締め① VR
- 21:35 全身引き締め② VR

木

プール（1–7）
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 幼稚園指導
- 11:00
- ベビースイミング
- マタニティー
- 11:45 上級 櫻井 ※有料／中級 梅田 ※有料
- 11:50 水中運動 西田
- 14:30 レッスン準備／レッスン準備
- 幼児A／幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備／レッスン準備
- 学童C／選手 E3／学童C
- 学童D
- 選手（E2チーム）
- 選手（選抜チーム）
- 20:10 アクアビクス 45 小竹
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 松田 明子 定員：32名
- 11:45 パワーヨガ 60 松田 明子 定員：32名
- 13:00 ステップ初級 45 戸部 晶子 定員：26名
- 14:00 エアロビクス 中上級 45 戸部 晶子 定員：26名
- 15:00 バレトン 45 岩崎 早友里 定員：32名
- 16:00 ルーシーダットン 45 岩崎 早友里 定員：32名
- 19:00 LESMILLS ボディステップ 45 新フォーマット 原田 瞭 定員：27名
- 20:00 ボディパンプヘビー45/Strength Development 週替わり 原田 瞭 定員：27名
- 21:00 LESMILLS ボディアタック 45 富永 裕樹 定員：32名

スタジオB
- 提携幼稚園
- 11:40 ストレッチ15 スタッフ
- 12:05 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 12:30 ポールストレッチ20 水沢 充裕 定員：18名
- 13:20 ストレッチ 30 桜井 紀代
- 14:00 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 14:40 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 15:15 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- 15:50 骨盤調整 体引き上げ30 VR
- 16:30 HIIT 強度【弱】VR
- 17:00 avex dance master
- 19:20 エアロビクス 中級 40 八重樫 美由紀 定員：18名
- 20:15 LESMILLS ボディコンバット30 富永 裕樹 定員：18名
- ポール ストレッチ 30 水沢 充裕 定員：18名
- 21:40 HIIT 強度【弱】VR

金

プール（1–7）
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 幼稚園指導 ないときは解放
- キッズスイミング
- 11:45 上級 川藤 ※有料／中級 西田 ※有料／初級 梅田 ※有料
- 水中運動 加賀屋
- 13:00 アクアビクス 中根 奈美子
- 14:30 レッスン準備／レッスン準備
- 幼児A／幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備／レッスン準備
- 学童C／選手 E3／学童C
- 選手（E1チーム）
- 選手（E2チーム）
- 選手（選抜）
- 20:00 水中運動 加賀屋
- 20:30
- 施設利用終了時間 21：30

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 中根 奈美子 定員：32名
- 11:45 ピラティス 45 中根 奈美子 定員：32名
- 12:45 ZUMBA 45 Hamayan 定員：32名
- 13:45 ボディパンプ/ボディパンプヘビー30 週替わり Hamayan 定員：27名
- 14:30 LESMILLS ボディコンバット30 Hamayan 定員：32名
- 15:15 LESMILLS ボディステップ30 原田 瞭 定員：27名
- 16:00 LESMILLS CORE 30 原田 瞭 定員：27名
- 17:30 スイミング選手コース
- 18:45 LESMILLS ボディバランス 45 ST 洞口 東糸美 定員：32名
- 19:45 LESMILLS ボディパンプ 45 佐藤 亜希子 定員：27名
- 20:45 LESMILLS ボディコンバット 45 佐藤 亜希子 定員：32名

スタジオB
- 提携幼稚園
- ストレッチ15 スタッフ
- 12:10 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 12:35 ポールストレッチ20 水沢 充裕 定員：18名
- 13:05 リズム体操 30 Maki
- ニューヨークスタイル バレエ ワークアウト 45 Maki
- 14:40 全身引き締め① VR
- 15:05 全身引き締め② VR
- 15:30 ピラティス① VR
- 15:55 ピラティス② VR
- 16:20 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 16:55 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- HIIT【全身】VR
- 18:05 本気エクササイズ！30 VR
- 美尻エクササイズ30 VR
- 19:25 HIIT強度【中】VR
- ストレッチ15 スタッフ
- 20:10 ウエストシェイプ15 スタッフ
- 20:35 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 21:10 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- 21:45 HIIT 強度【弱】VR

土

プール（1–7）
- 親子
- 幼児
- 10:15 ベビースイミング
- 11:00 ベビースイミング
- 11:10 水中運動 吉田
- 11:45 上級 加賀屋／中級 櫻井 ※有料
- 13:15
- レッスン準備
- 学童G
- レッスン準備
- 幼児A
- レッスン準備
- 学童B
- レッスン準備
- 学童C／選手（E1チーム）／学童C
- 選手（選抜）

スタジオA
- 10:30 ヨガ 60 中根 奈美子 定員：32名
- 11:45 機能改善エクササイズ 45 中根 奈美子 定員：32名
- 12:45 LESMILLS ボディアタック 60 高橋 ますみ 定員：32名
- 14:00 LESMILLS ボディコンバット30 長沢 和好 定員：32名
- 14:45 ボディパンプ45 水沢 充裕 定員：27名
- 15:45 ZUMBA 60 Marilyn 定員：32名
- 17:00 オリジナルダンス 30 Marilyn 定員：32名
- 17:45 LESMILLS PILATES 30 水沢 充裕 定員：32名
- 18:30 ポール ストレッチ 30 水沢 充裕 定員：18名

スタジオB
- 10:20 エアロビクス 初中級 30 戸部 晶子 定員：18名
- 11:00 エアロビクス 中上級 40 戸部 晶子 定員：18名
- avex dance master ※年中～小学2年生
- 13:00 avex dance master ※年中～小学2年生
- 14:15 avex dance master ※小学3年生～小学6年生
- 体操教室 ※4才～小学2年生
- 体操教室 ※小学生
- フラダンス（カルチャー） ※ご参加には別途申し込み

24時間認証ご登録でマシンジムエリア19:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム19:30まで プール19:30まで
（浴室は20時に退館できるようご利用ください）

日

プール（1–7）
- 親子
- ベビーコース
- 学童G／学童G
- 11:30 学童G
- 初級 高橋 ※有料
- 幼児
- 12:35 中上級 吉田 ※有料
- 12:40 学童G
- 12:55 マスターズ練習
- 16:00 選手 ※毎週第4週目は1-4コースが13:00-17:00で子供進級進級記録会がございます。

スタジオA
- 10:30 リラックスヨガ 60 八重樫 美由紀 定員：32名
- 11:45 LESMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名
- 13:00 ヨガ 45 佐々木 智美 定員：32名
- 14:00 オリジナルダンス 45 Kissa 定員：32名
- 15:00 HIPHOP 60 Kissa 定員：32名
- 16:15 LESMILLS ボディパンプ 60 原田 瞭 定員：27名
- 17:30 LESMILLS ボディコンバット 45 原田 瞭 定員：32名

スタジオB
- 10:15 正道会館空手教室 ※4歳～成人・親子
- avex dance master
- エアロビクス 初中級 30 佐々木 智美 定員：18名
- 14:45 LESMILLS ボディバランス 30 FX 洞口 東糸美
- 15:25 LESMILLS PILATES 30 洞口 東糸美
- 16:05 ポールストレッチ25【上肢編】VR
- 16:40 ポールストレッチ25【下肢編】VR
- 17:15 全身引き締め① VR
- 17:40 全身引き締め② VR
- 18:05 HIIT【全身】VR

24時間認証ご登録でマシンジムエリア18:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間
マシンジム18:30まで プール18:30まで
（浴室は19時に退館できるようご利用ください）

24時間認証ご登録でマシンジムエリア22:00以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 マシンジム22:00まで プール21:30まで （浴室は22時30分に退館できるようご利用ください）

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・有人レッスン間は10分以上間隔を空け、十分な換気を行います。
- ・道具を使用するプログラムは開始5分前を目途にご入場いただけるとスムーズにご参加いただけます。
- ・全てのクラスでWEB予約が必要です。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。
- ・予約した場所はご本人で受講してください。
  ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・予約場所からのご移動はご遠慮ください。（変更はWEBから可能）
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。

スタジオ定員人数	プール定員人数
スタジオA:最大32名（WEB予約最大32名）	スイム・アクアクラス：25mプール30名 20mプール24名 スクールクラス（有料）：別途お申込みが必要になります
スタジオB:最大20名（WEB予約最大20名）	記載のない枠がフリーコースとなります。 （ウォーキングコース14名、その他15名） ※6.7コースは20mコースとなります。 毎月4週目の日曜日にキッズ記録会が行われます。 日曜日午後1時以降はフリーコースを一部制限させていただきます。

※ 変更箇所はオレンジで表示しています。 ※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。