

2025年11月～12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					9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ														
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイブ 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 NICO	10:00～10:40 ボールエクササイズ 〈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	10:00～10:30 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ ベビー スイミング 10:45	10:00～ 子供 水泳教室 キンダー												
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 HIIT	11:15～12:15 avex dance master	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成	11:00～ 11:00													
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 エアロビクス初級 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 エアロビクス初級 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 ジェフィー(VR)	11:00～11:45 アクアピクス 高畠 嘉剛		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	12:40～13:10 初級 石倉 直人	13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	13:30～14:20 ZUMBA Chie	12:30～13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	12:00～12:00											
11:30									11:30～12:15 中級 南保 麻美					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	13:20～14:00 上級 牧島 久子	14:10～14:50 中級 石倉 直人	15:00～16:00 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00
12:00	11:50～12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00～12:40 ボールエクササイズ 〈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	12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	12:00～12:30 ヨガ 新井 衣織		12:30～13:15 上級 笠原 武範				13:30～14:15 バレエ 橋 由起	13:55～14:25 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:40～15:05 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00		
12:30									12:30～13:15 上級 笠原 武範					13:30～14:15 バレエ 橋 由起	13:55～14:25 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:40～15:05 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00		
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	13:05～14:05 ボディバランス60 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 美登(VR)	13:20～14:00 上級 牧島 久子		14:10～14:50 中級 石倉 直人	15:00～16:00 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00				
13:30					13:45～14:00 石田 佳奈美			13:40～14:10 ウエストシェイブ 西村 朝夫		13:30～14:15 バレエ 橋 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		15:00～16:00 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00					
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)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:45～14:30 マルチダンス 平木 寛子	14:15～14:45 ホルトブラ 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 15:00～16:00 15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)		16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00						
14:30														15:00～16:00 体操教室	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)	15:00～15:00													
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 リラククスヨガ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:20～15:50 ボルトブラ 岩橋 悠太(VR)	16:00～17:00 16:00～17:00 16:05～16:35 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)		15:00～16:00 体操教室	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・学童	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)	15:00～15:00													
15:30														16:00～17:00 体操教室	16:05～16:35 姿勢改善ピラティス 小林 美登(VR)	16:00～17:00 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 らくらくヨガ 田淵 美菜子(VR)	16:00～16:00													
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 宇石 将克(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:30～17:30 avex dance master	16:55～17:35 バレトン 井出 由起(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)	17:00～18:00 17:00～18:00 17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)		16:00～17:00 体操教室	16:05～16:35 姿勢改善ピラティス 小林 美登(VR)	16:00～17:00 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 らくらくヨガ 田淵 美菜子(VR)	16:00～16:00													
16:30														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	17:30～18:00 LesMILLS PILATES30 海野 亮	17:30～18:00 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	17:00～17:00													
17:00														17:20～18:05 ボディバランス45 洞口 東糸美	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	17:30～18:00 LesMILLS PILATES30 海野 亮	17:30～18:00 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	17:00～17:00													
17:30		17:30～18:00 呼吸を深めるピラティス 大城戸 美香(VR)	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	17:40～18:40 avex dance master	17:55～18:25 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:00～17:30 膝のセルフマッサージ 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 18:00～19:00 18:00～18:30 CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)		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	17:30～18:00 LesMILLS PILATES30 海野 亮	17:30～18:00 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	17:00～17:00													
18:00														18:00～19:00 体操教室	18:30～19:00 リラククスヨガ 清水 鮎美(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:20～19:05 ボディバンプ45 鈴木 務	18:30～19:00 リラククスヨガ 清水 鮎美(VR)	18:00～18:00													
18:30		18:15～18:45 リラククスヨガ 清水 鮎美(VR)			18:00～18:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:45～19:15 全身ワークアウト Shieca(VR)	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級					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	20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00									
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)		19:00～19:45 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		20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00												
19:30			19:30～20:00 水中運動 石倉 直人											20:00～20:45 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	21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00												
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 宇石 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)	20:10～20:40 フィンスイム 山口 翔太	20:00～20:45 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		21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00															
20:30														21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00															
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)			21:05～21:45 ボールエクササイズ 〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)									21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00															
21:30		21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)												21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	21:30～21:45 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	22:00															
22:00														21:00～21:45 ボディバンプ45 倉島 大成	21:00～21:30 バルビックスストレッチ 原田 京(VR)	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																		

土曜

日曜

254 (フリーコース)

457

19:00 CLOSE

プログラムのご案内

エアロビクス系…シェイプアップ、体力向上

筋トレ系…ボディメイク、筋力向上

コンディショニング系…調整、健康維持・増進

ダンス系…ストレス解消、体力向上

スイムレッスン…泳法・泳力向上

バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供

変更箇所

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

マイページQR

・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。