

2025年7月～9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)						9:45～9:55 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 カラダ目覚めるストレッチ			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	10:10～10:50 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	10:15～10:30 呼吸を深めるピラティス SAKI (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	11:00
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	10:45～11:15 初級 南保 麻美	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		11:00～11:30 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 子供水泳教室 キンダー・幼児	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	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児	
11:30																				
12:00	11:50～12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00～12:45 ダンスエアロ 畑田 美紀 (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		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		11:45～12:30 ストレッチボール 〈歪み改善エクササイズ〉 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)		12:00～12:15 キッズ入門	12:00～12:15 ウエストシェイブ 倉島 大成	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	
12:30																				
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 やさしいストレッチ 肥後橋 (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 簡単カンフーエクササイズ イナミ (VR)			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)	12:45～13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	
13:30																				
14:00	13:50～14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:20 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 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	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		14:00～14:50 体操教室	14:20～15:00 ボールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童		14:35～15:05 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)		
14:30																				
15:00																				
15:30		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 やさしいストレッチ 肥後橋 (VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		15:10～15:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 林 晃史(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	15:30～16:20 ピラティス 岩橋 悠太(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 幼児・学童		15:15～16:15 ボディバンプ60 倉島 大成	15:30～16:15 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(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	15:45～16:15 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:10～16:50 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童		16:00～17:00 体操教室	16:35～17:35 脂肪燃焼ボクシング 40 &ストレッチ20 林&三宮(VR)		16:00～17:00 体操教室	16:05～16:55 ピラティス 坪井 和佳子(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	16:30～17:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	
16:30																				
17:00																				
17:30		17:20～18:00 ボールエクササイズ 〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:45～18:35 バーニングファイター 西&大串(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級		17:10～17:50 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童		17:00～18:00 体操教室	17:50～18:20 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)						17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:55 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	
18:00																				
18:30		18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)						18:05～18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(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 はじめてステップ 北川 健太(VR)	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:00～19:40 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)	19:30～20:00 初中級 石倉 直人		18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香			19:15～19:45 ヨガ KumI	19:20～19:50 ボディアタック30 倉島 大成		18:20～19:05 ボディバンプ45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ 竹々原 佳苗(VR)					
19:30																				
20:00	19:45～20:30 ボディコンバット45 海野 亮	19:45～20:30 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(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	20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範					20:00～20:45 K-POPダンス KumI	20:05～20:35 LesMILLS PILATES 海野 亮		19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～19:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)					
20:30																				
21:00	20:50～21:20 ボディアタック30 海野 亮	20:45～21:15 美BODYワークアウト(動画) 萩山はるか (VR)		21:00～21:45 ボディコンバット45 鈴木 務	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	20:50～21:40 ヒップホップジャズ RIKA(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			

土曜

日曜

254 (フリーコース)

457

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

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