## 2025年10月~12月 タイムスケジュール

1000   1000		月曜				火曜				水曜				木曜				
1000   1000		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		
10:000-10:45   10:000-10:45   10:00-10:45			おはようストレッチ												起床時に行うストレッチ			金曜
11:00		ヨガ	10:15~10:35			バレトン	コンディショニング	上級		ヨガ	ポールエクササイズ 〈上肢→下肢〉	水中運動		パワーヨガ	10:10~10:50 初級ステップ			*
13-10	11:00-			11:00~11:30	2				2			初級	2		杉吉 美有紀(VR)	11:00~11:45	2	休館
13:00	11:30-	ピラティス	ヨガ		\$ 4	エアロビクス初級	コンディショニング		<b>4</b>		健康体操		ς 4		バーニングファイター	アクアビクス	\$ 4	日
13:00	12:00 –			初級		12:00~12:45			١. ا	12:00~12:45		t I		ZUMBA	簡化24式太極拳		( フ リ -	
13-10-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-	12:30 –				Ī		松本 恵奈				新井 衣織		 	気象対策エクササイズ	疲労回復ストレッチ	牧島 久子 12:40~13:10	ī	
14:30 - 13:50 - 14:15		マルチダンス	セルフ・フットセラピー			ヨガ	ボディコンバット30		ス)	13:05~14:05	膝のセルフマッサージ		ス )	松本 思余	13:10~13:40	石倉 直人	ス )	
14:30 -   15:00 -   15:00 - 16:00   15:00			13:45~14:15	上級		13:45~14:30	13:45~14:00 ウエストシェイプ	石田 佳奈美			ウエストシェイプ				海野 亮	上級		
15:00	14:30 –			笠原 武範			14:15~14:45 簡化24式太極拳			14:20~15:20				橘由起	コンディショニングストレッチ			
15:30 - 中水が成工 中水溶液型 2 体線液型 2 体線液型 2 体線液型 2 体線液型 2 体線液型 2 体線液型 2 大力・地元 15:45~16:15 15:45~	15:00-	山田 さとみ	15:00~16:00	15:00~16:00	1	15:00~15:50	15:00~15:30	15:00~16:00	1		清水 鮎美(VR)	15:00~16:00	1	15:00~15:50	骨ナビ		1	
16:30 - 16:00~17:00 16:00 17:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16	15:30 –		キッズバレエ		2	体操教室	フジハラ カズヤ (VR)		2		リラックスヨガ		2	体操教室	15:20~15:50 ポルドブラ		2	
17:00 — 17:00 — 17:00~18:00	16:00-		16:00~17:00			16:00~17:00	セルフ・フットセラピー				フィットネス フラダンス			16:00~17:00	16:05~16:50			
17:00~18:00 子供水涂聚室			キッズバレエ			体操教室		幼児·学童						体操教室	【ベーシック編】			
18:30 - 19:00 - 19:30   19:00 - 19:30   19:00 - 19:30   19:00 - 20:50   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45 - 20:30   19:45   20:10 - 20:45   19:00 - 20:50   19:50 - 20:45   19:00 - 20:50   19:50 - 20:30   19:50 - 20:45   19:30 - 20:4					0			17:00~18:00	0	dance master	バレトン		0				0	
18:30 -   19:00   19:00   19:00   19:30   19:00   19:30   19:30   20:10   20			17:40~18:45	幼児·学童		m A A	17:45~18:35				17:55~18:25	幼児·学童		TTATALE				
19:00 19:30 19:00~19:30 19:00~19:30 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00~19:30~20:00 水中運動 石倉 直人 不デイコンパット45 体幹フローヨカ	18:30 –				3			子供水泳教室	3	dance master					CARDIO DANCE 小室 麻衣子(VR)	子供水泳教室	3	
19:30   水落 斉平   井出 由起(VR)   19:30~20:00   水中運動   大子インン「炒ト名   大子   大子インン「炒ト名   大子イン   大子   大子インン「炒ト名   大子インン「炒ト名   大子イン   大子	19:00 –		19:00~19:30		۶ 4	19:00~19:45			\$ 4		フロアストレッチ				初級ロックダンス		\$ 4	
20:00	19:30 –	水落 斉平	井出 由起(VR)	水中運動			ワンポイント解説あり	初中級	2		ボディコンバット30		S	ヨガ	ボディアタック30	水中運動		
20:30	20:00 –	ボディコンバット45	体幹フローヨガ	20:10~20:40	5	20:15~20:45		20.45 24.00	ر د 4		佐藤 旭	20:10~20:40				20:10~20:40	2 5 4	
21:00			20:45~21:15			ホティバンブ30		上級										
疲労回復ストレッチ 田中 咲百合(VR)		ボディアタック30	イナミ (VR) 21:30~21:45		\$	ボディコンバット45	ポールエクササイズ		4 5 7	飯塚 翔馬			4 5 7	ボディパンプ45	ヨガラティス (マットサイエンス)		4 5 7	
22:00 —   注本 あゆみ(VR)			疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)			鈴木 務								倉島 大成			orall	
22:30 CLOSE 22:30 CLOSE 22:30 CLOSE 22:30 CLOSE 22:30 CLOSE	22:30		22:30 CLC	SE		22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				

土曜 日曜 プール プール スタジオB スタジオA スタジオB 9:45~10:00 10:00~ **10:00~10:30** 10:00~10:45 10:00~11:00 **树谷 豪一(VR)** 水泳教室 ボディパンプ30 簡化24式太極拳 スイミング イナミ (VR) 倉島 大成 キンダー ベビースイミング dance master 骨盤エクササイズ 10:45 10:45~11:30 11:00 コンディショニング SAKI (VR) 11:00~12:00 11:00~12:00 子供水泳教室 子供水泳教室 11:15~12:15 松本隆雄 HIIT キンダー・幼児 幼児 倉島 大成 avex 萩山 はるか(VR) 11:45~12:30 dance master ストレッチポール 12:00~12:30 12:00~13:00 倉島 大成 子供水泳教室 松本 隆雄 西 ジェフィー(VR) 幼児·学童 12:35~13:20 美尻エクササイズ 甲斐 未奈(VR) ZUMBA 13:00~14:00 13:00~14:00 飯塚 翔馬 子供水泳教室 体操教室 13:30~14:00 キンダー・幼児 13:30~14:20 13:35~14:20 健康体操 (1年生~3年生) 飯塚 翔馬 14:00~14:50 14:00~15:00 NICO 大串&桝谷(VR) 子供水泳教室 体操教室 幼児·学童 上肢→下肢 セルフ・フットセラピー 田中 咲百合(VR) 三浦 栄紀(VR) 15:00~16:00 15:00~16:00 子供水泳教室 体操教室 膝のセルフケア 幼児·学童 杉吉 美有紀(VR) (後ろ姿美人編) 16:00~17:00 16:00~17:00 倉島 大成 飯田 まひろ(VR) 16:05~16:55 子供水泳教室 体操教室 ピラティス 幼児·学童 16:30~17:15 坪井 和佳子(VR) ボクシングEX ボディアタック45 駒澤 悟(VR) 飯塚 翔馬 17:20~18:05 バーニングファイター 17:30~18:00 ボディバランス45 駒澤 悟(VR) esMILLS PILATES 18:05~18:15 下山 真理奈(VR 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR) 初級ヒップホップ 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 腰痛改善エクササイズ 19:25~20:25 ボディコンバット60 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 給木 務 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 21:00 CLOSE 変更箇所 スタジオ定員人数のご案内 【スタジオA】29名 ※ボディパンプ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。