【スタジオ定員人数】 スタジオA：最大32名, スタジオB：最大18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　2025年7月～9月

月

プール　スタジオ A　B

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
- 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 吉次 ※有料 / 中級 桜井 ※有料 / 初級 西田 ※有料
- 14:30 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 加賀屋
- 20:00
- 20:30 アクアビクス30 田中 有里子

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 パワーヨガ 45 山田 たか子 定員：32名
- 13:15 リラックスヨガ 60 山田 たか子 定員：32名
- 14:30 ステップ初級30 八重樫 美由紀 定員：26名
- 15:15 エアロビクス 初中級 45 八重樫 美由紀 定員：26名
- 16:15 LESSMILLS ボディバランス30 佐藤 亜希子 定員：32名
- 17:00 スイミング 選手コース
- 18:15 LESSMILLS PILATES 30 洞口 東糸美 定員：32名
- 19:00 HIPHOP 45 Kissa 定員：32名
- 20:00 LESSMILLS ボディコンバット 45 原田 瞳 定員：32名
- 21:00 LESSMILLS ボディパンプ 45 水沢 未裕 定員：27名

スタジオ B
- 10:15 骨盤調整 体引き上げ30 VR
- 10:55 美尻 エクササイズ30 VR
- 11:35 体が硬くてもOK 柔軟性アップ30 VR
- 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 14:00 美尻 エクササイズ30 VR
- 14:40 体が硬くてもOK 柔軟性アップ30 VR
- 15:30 LESSMILLS ボディコンバット30 佐藤 亜希子 定員：15名
- マイペースにゆったり筋トレ30 VR
- 16:55 リラックスヨガ30 VR
- 17:40 avex dance master
- 20:45 リラックスヨガ30 VR
- 21:25 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR

施設利用終了時間 21：30

水

プール
- 幼稚園指導
- ベビーコース
- 11:45 上級 朴 ※有料 / 中級 梅田 ※有料
- 14:30 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 E3
- 学童C
- 選手（E2チーム）
- 選手（E1チーム）
- 19:45 中上級 スイム 45 島崎
- 20:00
- 20:30 マスターズ練習

スタジオ A
- 10:30 キッズスイミング
- 水中運動 桜井
- 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 初中級 45 岩崎 早友里 定員：26名
- 13:45 LESSMILLS ボディパンプ30 水沢 充裕 定員：27名
- 14:30 LESSMILLS SHAPES35 ANNA 定員：32名
- 15:20 LESSMILLS ボディバランス30 ANNA 定員：32名
- avex dance master ※年中～小学2年生
- 17:00
- 18:30 オリジナルダンス 30 担当週替り 定員：32名
- 19:15 ZUMBA 60 担当週替り 定員：32名
- 20:30 LESSMILLS ボディステップ 60 木下 卓 定員：27名

スタジオ B
- 太極拳30 富田 貴弓 定員：18名
- 11:15 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 11:55 美尻 エクササイズ30 VR
- 12:40 ストレッチ15 スタッフ
- 13:05 ウェストシェイプ15 スタッフ
- 13:35 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 14:15 中級 エアロビクス30 VR
- 14:55 姿勢改善 ピラティス30 VR
- 19:45 LESSMILLS PILATES 30 水沢 充裕 定員：18名
- ボール ストレッチ 30 水沢 充裕 定員：18名 定員：18名
- 21:15 姿勢改善 ピラティス30 VR 定員：18名

施設利用終了時間 21：30

木

プール
- 幼稚国指導 ないときは解放
- 幼稚園指導
- 11:45 上級 櫻井 ※有料 / 中級 梅田 ※有料
- 14:30 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 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

スタジオ A
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 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 初中級 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
- 17:00 avex dance master
- 18:30 LESSMILLS PILATES 30 水沢 充裕 定員：32名
- 19:15 LESSMILLS Strength Development 原田 瞳 定員：27名
- 20:15 LESSMILLS CORE 30 原田 瞳 定員：27名
- 21:00 LESSMILLS 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 ウェストシェイプ15 スタッフ
- 12:30 ボールストレッチ20 水沢 充裕 定員：18名
- 13:20 ストレッチ 30 桜井 紀代 定員：18名
- 14:10 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 14:50 美尻 エクササイズ30 VR
- 15:30 体が硬くてもOK 柔軟性アップ30 VR
- 16:10 骨盤調整 体引き上げ30 VR
- エアロビクス 初中級 40 八重樫 美由紀 定員：15名
- 20:30 中級 エアロビクス30 VR 定員：18名
- 21:15 リラックス ヨガ30 VR

施設利用終了時間 21：30

金

プール
- 幼稚園指導 ないときは解放
- キッズスイミング
- 幼稚園指導 ないときは解放
- 11:45 上級 中島 ※有料 / 中級 西田 ※有料 / 初級 梅田 ※有料
- 13:00 アクアビクス 中根 奈美子
- 14:30 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 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 スタッフ
- 20:30

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 LESSMILLS Strength Development Hamayan 定員：27名
- 14:45 LESSMILLS ボディコンバット30 富永 裕樹 定員：32名
- 15:30 LESSMILLS ボディアタック 30 富永 裕樹 定員：32名
- 16:15 LESSMILLS PILATES 30 Maki 定員：32名
- 17:30 スイミング 選手コース
- 18:45 LESSMILLS ボディバランス 45 洞口 東糸美 定員：32名
- 19:45 LESSMILLS ボディパンプ 45 佐藤 亜希子 定員：27名
- 20:45 LESSMILLS 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
- 11:15 リズム体操30 Maki 定員：18名
- 12:05 エアロビクス 初級 30 太田 通 定員：15名
- エアロビクス 初中級 30 太田 通 定員：15名
- 13:25 中級 エアロビクス30 VR
- 14:05 腰回りのストレスを軽減するストレッチ30 VR
- 骨盤調整 体引き上げ30 VR
- 15:25 姿勢改善 ピラティス30 VR
- 16:05 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR
- 16:45 本気 ダイエット！30 VR
- 17:25 マイペースにゆったり筋トレ30 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 激痩せ！格闘技エクササイズ30 VR
- 20:05 下半身太り解消35 VR
- 20:50 マイペースにゆったり筋トレ30 VR
- 21:30 リラックス ヨガ30 VR

施設利用終了時間 21：30

土

プール
- 親子
- 幼児
- 11:00 ベビースイミング
- 11:45 上級 赤瀬 松山
- 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）
- 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 LESSMILLS ボディアタック 60 高橋 ますみ 定員：32名
- 14:00 LESSMILLS ボディコンバット30 長沢 和沂 定員：32名
- 14:45 LESSMILLS ボディパンプ 45 水沢 未裕 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 LESSMILLS PILATES 30 水沢 充裕 定員：32名
- 18:30 ボール ストレッチ 30 水沢 充裕 定員：18名

スタジオ B
- 10:15 エアロビクス 初級 30 戸部 晶子 定員：15名
- 11:00 エアロビクス 初中級 40 戸部 晶子 定員：15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
- 15:45 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
- 親子
- 学童G
- 11:30 学童G
- 初級 高橋 ※有料
- 12:35 中上級 加賀屋 ※有料
- 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。
- ベビーコース
- 学童G
- 幼児
- 12:40 学童G

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 LESSMILLS 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 LESSMILLS ボディパンプ 60 原田 瞳 定員：27名
- 17:30 LESSMILLS ボディコンバット 45 原田 瞳 定員：32名

スタジオ B
- 正道会館 空手教室 ※4歳～成人・親子
- avex dance master
- 13:55 ストレッチ10 スタッフ
- 12:15 ウェストシェイプ15 スタッフ
- 14:40 LESSMILLS ボディバランス 30 洞口 東糸美 定員：18名
- 15:20 LESSMILLS PILATES 30 洞口 東糸美 定員：18名
- 16:00 中級 エアロビクス30 VR
- 16:40 リラックス ヨガ30 VR
- 17:20 優しいポーズで仕事疲れを癒す30 VR
- 18:00 リラックス ヨガ30 VR

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18名（WEB予約最大18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・NEWレッスンは青太枠で表示しています。　※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。