

2025年1月～3月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	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)											金曜 ※休館日							
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 水沢 充裕		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 健身操 谷治 リカ	10:10～10:50 ホールエクササイズ (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 山下 真理奈(VR)	10:00～11:00 avex DANCE NATION	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ 榎谷 豪一(VR)	10:00～ 子供 水泳教室 キンダー	
10:30																			10:45 ベビー スイミング	11:00 子供 水泳教室 キンダー
11:00	11:00～11:15 フラダンス 小林 マユミ	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:05～11:50 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	11:00～11:45 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:10～11:40 健康体操 水沢 充裕	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:45 健美操 川島 友江	11:00～11:45 バレトン 長谷 美里	11:00～11:45 アクアピクス		11:00～11:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:15～11:40 HIIT 萩山 はるか(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 ボールストレッチ 水沢 充裕	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児	
11:30	11:20～12:05 フラダンス 小林 マユミ																			
12:00	12:00～12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄		11:45～12:15 初級 服部 隆宏	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		12:00～12:45 ボディジャム45 山田 さとみ	11:55～12:40 ボールストレッチ 水沢 充裕		12:00～12:45 フラダンス 小林 マユミ	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子		12:00～12:45 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)		12:00～12:30 ウエストシェイプ 水沢 充裕	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	12:00～13:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	
12:30	12:30～13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:45～13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:30～13:15 中級 服部 隆宏	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 石田 佳奈美		13:05～14:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:00 ウエストシェイプ 西村 朝夫		13:00～13:30 ゆるふらボール 小林 マユミ	13:00～13:30 ボディコンバット30 海野 亮	13:20～14:00 上級 牧島 久子		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	12:35～13:20 ZUMBA Chie	12:30～13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童	
13:00																				
13:30	13:35～14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:20 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:45～14:45 太極拳 及川 弘孝			14:20～15:05 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)		13:45～14:30 バレエ 橋 由起	13:45～14:15 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		14:00～15:00 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	13:55～14:35 ヒーリングフローヨガ (背中・バランス) 神崎 卓子	14:45～15:00 ウエストシェイプ 水沢 充裕	13:30～14:20 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)	
14:00																				
14:30																				
15:00	14:50～15:20 ボディランパ30 水沢 充裕	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	15:00～16:00 体操教室	15:00～15:50 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 ピラティス	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児		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	15:15～15:45 ボディコンバット30 海野 亮	15:30～16:10 ボールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	15:00～16:00 体操教室	
15:30																				
16:00																				
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	17:00～18:00 辻本 あゆみ(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:15 avex dance master	17:10～17:50 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)	17:00～18:00 体操教室	17:00～18:00 岩橋 悠太(VR)	17:00～18:00 脂肪燃焼ボクシング 40 &ストレッチ20 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童		17:00～18:00 体操教室	17:10～17:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 林 晃史(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:15～18:00 ボディアタック45 飯塚 翔馬	17:05～17:50 Deep Stretch Yoga 天咲 千華(VR)	17:00～18:00 体操教室	
18:00																				
18:30		18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 バーニングファイター 西&大串(VR)			18:05～18:35 美BODY ワークアウト(お尻) 萩山 はるか(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室	18:00～18:30 ヘルピックスストレッチ 原田 京(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室		18:05～18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	18:20～19:05 ボディランパ45 鈴木 務	18:30～19:00 初中級ダンスエアロ 竹ヶ原 佳苗(VR)	18:00～19:00 体操教室	18:00～19:00 体操教室		
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	19:30～20:00 初中級 石倉 直人		18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:30 ボディコンバット30 佐藤 旭	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:15～19:45 ヨガ・フロー 神崎 卓子	19:20～19:50 ボールストレッチ 水沢 充裕	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人		19:00～19:30 体操教室	19:15～19:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE	
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	20:00～20:50 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範		20:30～21:30 ボディアタック60 飯塚 翔馬	20:30～21:20 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	20:00～20:45 ヴァイナーサヨガ 神崎 卓子	20:10～20:35 HIIT 隅川 カ(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00～20:45 体操教室		20:00～20:45 体操教室	20:10～20:35 HIIT 隅川 カ(VR)	20:50～21:40 ヒップホップジャズ RIKA(VR)	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	
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(お尻) 田中 咲百合(VR)		21:00～21:45 ホールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(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				21:00 CLOSE			21:00 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
- 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 ※ボディランパ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページ」からのご予約が必要です。参加場所を選択してレッスン参加の予約ができます。予約のある番号(場所)は、入場のタイミングを問わず、ご予約された方の場所となります。当日、予約なしでご参加希望のお客様は、お手数ですが、ご自身のマイページより予約の入っていない(空いている)場所を10分前までにご確認の上、ご参加ください。ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、当日参加したいお客様が参加できなくなりますので、必ずレッスン開始10分前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

