



LINE登録で最新情報を受け取る

LINE公式アカウントでは、最新のプログラム情報や代行情報を配信しています。
登録はQRコードを読み込んで、 友達登録ボタンを押しトーク画面に「スタジオ」と送信してください！
「スタジオ情報配信希望」を選択頂くと、スタジオの情報が配信されます！

🕒	月	MONDAY		火	TUESDAY		水	WEDNESDAY		木	金	FRIDAY		土	SATURDAY		日	SUNDAY			
	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール		スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール	スタジオ	マルチスペース	プール		
10		月・火・水・金 10：05～10：15																			
11	10:30～11:15 コンピネーション ステップ 及川★		10:30～11:00 アクアZUMBA 渡辺★	10:30～11:15 ボール体操 小川👤		10:30～11:30 水泳中級 高橋	10:30～11:00 ビギナーエアロ 越川👤★		10:30～11:00 水中健康体操 渡辺👤	休館日	10:30～11:15 マットピラティス KAORI👤	※第2,3,4週目の 10:30～12:00 13:00～14:30 マルチスペースレ ンタルがございま す。 フリーでの使用が できませんので予 めご了承ください	10:30～11:00 水中ウォーキング 渡辺👤	10:30～11:15 ベーシックヨガ 近藤👤		ジュニア スイミング	10:30～11:15 ZUMBA 鈴木★	10:30～11:00 骨盤体操 小川👤	ジュニア スイミング		
12	11:35～12:20 ウェープリング 及川👤 【定員：40名】		11:15～12:15 水泳初級 高橋👤	11:35～12:05 スタートエアロ 小川👤★		11:40～12:40 水泳上級 高橋	11:20～11:50 ZUMBA 池田👤★		11:15～12:15 ベビー スイミング		11:35～12:20 ビギナー ステップ 鈴木(治)👤★		月替わり 渡辺	11:35～12:20 ボディ コンバット45 崎村★			11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川👤				
13	12:45～13:30 ベーシックヨガ 越川👤	13:00～13:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	12:30～13:30 ベビー スイミング	12:40～13:10 たけふみ&ヨガ 近藤👤		12:50～13:20 水中ウォーキング 渡辺👤							12:45～13:15 アクア/MIYU★			12:45～13:15 アクア/渡辺★	12:40～13：25 ボディメイク CoCo👤				
14			13:50～14:20 アクア/伊藤★	13:30～14:15 リラックスヨガ 近藤👤		13:30～14:00 水泳入門 渡辺👤	13:15～14:00 太極拳 ゆうこ👤		13:15～13:45 アクア/渡辺★		14:00～14:30 からだリセット 高橋👤	13:30～(60) 毎月第1金曜日			14:10～15:10 ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 TOMOMI			13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当：CoCo ¥/予約/定員		※ 5/4 14:00～(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員	
15						14:10～14:55 クロール基礎 渡辺👤	14:20～14:50 ストレッチポール 池田👤				15:00～15:30 からだリセット 菅澤👤						15:15～15:35 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤👤	15:10～15:55 週替り レッスン			15:00～17:00 わくわく プール ¥/予約/定員
16			ジュニア スイミング									15:35～16:20 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ					16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤			16:15～17:00 ボディ コンバット45 崎村★	
17	17:00～18:00 ジュニアバレエ 4歳～ 中井					ジュニア スイミング					ジュニア スイミング		16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ TOMOMI					16:15～17:00 リラックス ヨガ 小川👤			【週替りレッスン】 5/4 有料レッスン実施の為休講 /11 ボディパンプ45 NATSUKO /18 HIP HOP TAKEHIKO /25 ボディパンプ45 NATSUKO
18							5/7,14 池田 ZUMBA30 /21,28 KAORI ストレッチ&ダンス40						17:55～18:55 ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 TOMOMI	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐		17:20～17:50 ビギナーエアロ 小川👤★					
19	18:30～19:15 クラシック バレエ 中井	19:00～19:20 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤👤		19:15～20:00 ベーシックヨガ 柴田👤		19:15～20:15	18:30～19:10 週替り レッスン👤					19:10～19:55 マットピラティス 五十嵐👤		19:15～20:00 水中ウォーキング &クロール基礎 高橋👤			18:30～19:45 ジュニア空手			18:30～20:00 ジュニア トライアスロン	
20	19:30～20:00 ボディパンプ30 NATSUKO👤	19:30～20:00 TRXスタート ¥/予約/菅澤	19:30～20:30 FUNスイム サークル 高橋			水泳中級 平山	19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★		19:30～20:00 アクア/池田★								18:45～19：30 月替わり 高橋				
21	20:20～21:05 HIP HOP TOMOMI★	20:20～20:50 ボディコンバット 30 NATSUKO👤		20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★		20:20～21:00 水泳初級 平山👤	20:30～21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬👤		20:00～21:00 トライアスロン サークル		20:15～21:00 ZUMBA 越川★		20:10～21:00 水泳中級 高橋								
22																					
平日22:30閉館（スタジオ21:00/プール21:30/ジムエリア22:00終了）																			日曜、祝日は20：00閉館（スタジオ18:30/プール19:00/ジムエリアは19:30終了）		
																			21:00閉館		
																			⇒ 変更箇所		
																			👤初めての方でも安心してご参加頂ける優しいクラス ★アクティブに動くクラス ¥ TRX有料プログラム予約制 定員7名		
																			スタジオ19:30/プール20:00/ジムエリア20:30終了		
																			定員数のご案内 ※フィットネス産業協会の指針に基づく。備品は数に限りがございますのでご了承ください。 【スタジオ：55名（マットクラス含む）】 ※ステップ・ボディパンプ40名、バランスボール45名、ストレッチポール38名 【マルチスペース：すべてのクラス24名】		

スピードトレーニング、
持久泳を中心とした泳力
アップコースです。
泳法指導は行いませんので
予めご了承ください。