



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

10

スタジオ

マルチスペース

プール

火

TUESDAY

水

WEDNESDAY

木

金

FRIDAY

土

SATURDAY

日

SUNDAY

※10月13（月）は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります

月・火・水・金

10：05～10：15

10:30～11:15
コンビネーション
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

10:30～11:00
ピギナーエアロ
越川👏★

10:30～11:00
水中健康体操
渡辺👏

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👏

11:00～11:30
TRXベーシック
¥/予約/天野

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

11:15～12:15

11:35～12:20
ウェープリング
及川👏
【定員：40名】

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

11:35～12:20
オリジナル
ステップ
鈴木(治)👏👏★
(歌謡曲ステップ)

11:15～12:00

11:35～12:20
ボディ
コンバット45
崎村★

12:00～12:30
TRXアドバンス
¥/予約/天野

11:35～12:20
ベーシックヨガ
小川👏

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

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👏

13:15～14:00

13:15～13:45

13:00～13:30
フレックスクッション
渡辺👏

12:45～13:15
アクア/MIYU★

13:00～14:00
ジュニアダンス①
4歳～
TOMOMI

12:45～13:15
アクア/渡辺★

12:40～13：25
ボディメイク
CoCo👏

13:30～14:00
水中ウォーキング
高橋👏

13:50～14:20
アクア/渡辺★

13:30～14:15
リラックスヨガ
近藤👏

13:30～14:00
水泳入門
渡辺👏

太極拳
ゆうこ👏

13:15～13:45
アクア/島田★

14:00～14:30
からだリセット
高橋👏

14:20～14:50
ストレッチボール
池田👏

14:55～15:25
ハワイアンフラ基礎
ヴェナウラサチコ👏

15:10～15:30
ストレッチ&コンディ
ショニング/菅澤👏

ジュニア
スイミング

17:00～18:00
ジュニアバレエ
4歳～
中井

ジュニア
スイミング

10/1.8 KAORI
ストレッチ&ダンス40
/15.22 池田
ZUMBA
/29 及川
リラックスヨガ

18:30～19:10
過替り
レッスン👏

19:00～19:30
TRXベーシック
¥/予約/天野

19:15～20:15

19:25～20:10
シェイプエアロ
加瀬★

19:30～20:00
アクア/池田★

20:00～21:00
トライアスロン
サークル

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👏

19:30～20:30
FUNスイ
ム
サークル
高橋

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👏

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👏

20:10～21:00
水泳中級
高橋

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

20:20～20:50
ボディコンバット
30

NATSUKO👏

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。

20:20～21:05
HIP HOP
TOMOMI★

20:20～20:50
ボディコンバット
30

NATSUKO👏

21:00閉館

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、ストレッチボール38名
【マルチスペース：すべてのクラス24名】

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）

休館日

15:00～17:00
わくわく
プール
¥/予約/定員

20:00閉館

📖 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

21:00閉館

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、ストレッチボール38名
【マルチスペース：すべてのクラス24名】

スタジオレッスンに参加される方は15分前から番号順にお並び下さい。定員を超えた場合は抽選となります。
【プール】アクア50名 人数によりコース変動