



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👤		10:30~11:15 マットピラティス KAORI👤		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
			11:15~12:15				11:20~11:50 ZUMBA 池田👤★		11:15~12:15			※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	11:15~12:00			11:35~12:20 ベーシックヨガ			
12	11:35~12:20 ウェープリング 及川👤		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			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👤		
	【定員：40名】						12:10~12:55 マットピラティス 池田👤						(バタフライ)		12:00~12:30 TRXアドバンス ¥/予約/天野				
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	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👤			13:15~14:00		13:00~13:30 フレックスクショ ン 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/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★			13:30~(60) 毎月第1金曜日		13:00~14:00 ジュニアダンス① 4歳~ TOMOMI		13:30~14:00 水中ウォーキング 高橋👤			
						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👤				14:00~14:30 からだリセット 高橋👤			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	※ 12/7 14:00~(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員	
15												14:55~15:25 ハワイアンフラ基礎 ヴェナウラサチコ👤							
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				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	わくわく プール ¥/予約/定員	
																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											16:45~17:45 ジュニアダンス① 4歳~ TOMOMI		ジュニア スイミング					【週替りレッスン】
18							12/3. 10 KAORI ストレッチ&ダンス40 12/17. 24 池田 ZUMBA				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👤★	12/7 有料レッスン実施の為休講 /14 ボディパンプ45 NATSUKO /21 ボディコンディショニング 越川 /28 ボディパンプ45 NATSUKO		
19	18:30~19:15 クラシック バレエ 中井						18:30~19:10 週替り レッスン👤							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	FUNスイム サークル 高橋	19:15~20:00 ベーシックヨガ 柴田👤		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★		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👤			18:45~19:30 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👤	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。	20:15~21:00 ZUMBA 鈴木★		水泳初級 平山👤	20:30~21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬👤		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	⇒ 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		
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）									