

2025年 12月 レッスンスケジュール



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		±	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
					111 -1c		10:05~1	0 - 45		_ ~ ~"	オー体操		1		~			
10:30~11:15		10:30~11:00	10:30~11:15	月·	10:30~11:30	金 10:30~11:00	10:05~1	0:15 10:30~11:00		10:30~11:15	カー体採	10:30~11:00	10:30~11:15		ジュニア スイミング	10:30~11:15	10:30~11:00	
コンビネーション		アクアZUMBA 渡辺★	ボール体操			10.50 -11.00 ビギナーエアロ 越川 ↓★		水中健康体操 渡辺 ■		マットピラティス		が中ウォーキング 渡辺 J	ベーシックヨガ		71227	ZUMBA	骨盤体操	
及川★		ルタルユ素	小川〇		水泳中級	REJII V		反22 🬗		KAORI 🕽	※第2.3.4週目の	II S V S	近藤〇	11:00~11:30		鈴木★	小川 🔰	ジュニア
		11:15~12:15			高橋	11:20~11:50		11:15~12:15			10:30~12:00 13:00~14:30	11:15~12:00		TRXベーシック ¥/予約/天野			_	スイミング
11:35~12:20		水泳初級	11:35~12:05 スタートエアロ		11:40~12:40	ZUMBA 池田 ∮ ★		ベビー		11:35~12:20	マルチスペースレ	月替り	11:35~12:20			11:35~12:20		
ウェーブリング		高橋♥			水泳上級	12:10~12:55		スイミング			ンタルがございま す。	渡辺 (バタフライ)	ボディ コンバット45 﨑村★	12:00~12:30		ベーシックヨガ 小川()		
及川〔 》 【定員:40名】	-	P 间间			高橋	7ットピラティス				鈴木(治)♥★	フリーでの使用が	(1(3))11)	₩別化기 ★	TRXアドバンス ¥/予約/天野		79110	-	
		12:30~13:30			1-3113	池田↓					できませんので予 めご了承ください			★/丁州/大王 /				
12:45~13:30		ベビー	12:40~13:10 たけふみ&ヨガ		12:50~13:20 水中ウォーキング							12:45~13:15			12:45~13:15	12:40~13 : 25		
ベーシックヨガ		スイミング	近藤		渡辺↓					13:00~13:30	,	アクア/MIYU★	13:00~14:00		アクア/渡辺★	ボディメイク		
越川①	TRXベーシック ¥/予約/天野		12:20 14:15		12:20 14:00	13:15~14:00		13:15~13:45		フレックスクッション 渡辺 🔰			ジュニアダンス①		12:20 14:00	CoCo ♥	_	
		13:50~14:20	13:30~14:15 リラックスヨガ		13:30~14:00 水泳入門 渡辺 ⊌	太極拳 ゆうこり		アクア/島田★			13:30~(60) 毎月第1金曜日		4歳~ TOMOMI		13:30~14:00 水中ウォ-キング 高橋 ⊌			
		アクア/渡辺★	近藤↓		"XXZ	φ J C (14:00~14:30	古典ハワイアンフラ		14:10~15:10		1月1日	13:55~(60)	※ 12/7 14:0	0~(90)
_		·			14:10~14:55	14:20~14:50				からだリセット 髙橋 J	¥/予約/サチコ		ジュニアダンス②			『JAZZダンス』	『スニーカーで	躍る佐藤ダンス
					クロール基礎	ストレッチポール 池田							小学3.4年~中学生			担当:CoCo	¥/予約/定員	
<u> </u>					渡辺ℷ▮					14:55~15:25 ハワイアンフラ基礎			TOMOMI			¥/予約/定員		
							15:10~15:30		休	ヴェナウラサチコ				15:15~15:35		15:10~15:55	-	15:00~17:00
							15.10 °15.30 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤 			15:35~16:20				13.13 °13.33 'ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤 	(週替り		
5		'			·		3 3 2 7 7 1 1 + 1		館	ハワイアンフラ					ジュニア	レッスン		わくわく
<u> </u>										ヴェナウラサチコ		1		16:00~16:30	スイミング			プール
									Ħ				16:15〜17:00 リラックス	TRXスタート ¥/予約/菅澤		16:15~17:00 ボディ		
		ジュニア			ジュニア			ジュニア		16:45~17:45		ジュニア	ョガ 小川()			ボディ コンバット45 﨑村★	L	V/圣纳/宁昌
17:00~18:00		シューア スイミング			シューア スイミング			シューア スイミング		16.45~17.45 ジュニアダンス①		ンユーア スイミング	79110			₩回介リ ★	【週替りレッス	¥/予約/定員 ン】
ジュニアバレコ					, , , , , ,			7		4歳~						17:20~18:05	12/7 有料レッス	
4歳~						12/2 10 1/40	D.T.			TOMOMI		1	17:20~17:50			パワーヨガ	/14 ボディパン	プ45 NATSUK
中井						12/3. 10 KAO ストレッチ&				17:55~18:55			ビギナーエアロ 小川 ↓ ★			小川	/21 ボディコン -	
						12/17. 24 池田 ZUMBA				ジュニアダンス②							/28 ボディパン	プ45 NATSUK I
18:30~19:15						18:30~19:10				小学3.4年~中学生 TOMOMI	18:15〜18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐		18:30~19:45		18:30~20:00			
クラッシック		'				週替り				70710712	+/ 」/小り/ ユ 1 /虫(10.00 157.10		ジュニア			
パレエー中井	19:00~19:20	,		19:00~19:30 TRXベーシック		レッスン()							ジュニア空手		トライアスロン			
	ストレッチ&コンデショニング/管澤		19:15~20:00	¥/予約/天野	19:15~20:15					19:10~19:55		19:15~20:00			18:45~19:30			
19:30~20:00 ボディパンプ30		19:30~20:30	ベーシックヨガ		水泳中級	19:25~20:10		19:30~20:00		マットピラティス		水中ウォーキング &クロール基礎 高橋 ■			月替わり			
ボディパンプ30 NATSUKO ●	- TRXスタート ¥/予約/菅澤	FUNスイム サークル	柴田()		平山	シェイプエアロ 加瀬★		アクア/池田★ 20:00~21:00		五十嵐〇					髙橋			
20:20~21:05	20:20~20:50	高橋	20:15~21:00		20:20~21:00	ZHAX.		トライアスロン		20:15~21:00		20:10~21:00		L			20:00閉館	
HIP HOP	ボディコンバット 30	Λ	ZUMBA		水泳初級	20:30~21:15		サークル		ZUMBA		水泳中級		⇒ 変更筐	iPfi	☑ 初めての方で	でも安心してご参加」	頂ける優しいクラ
TOMOMI★	NATSUKO 🔰	/\	鈴木★		平山♥	マットピラティス (基礎)				越川★		高橋		884		ス		
		スピードトロ	ノーニング、			加瀬							(7.5°±10-20-1	21:00閉館		★アクティブ		호문 7 <i>0</i>
	持久泳をアップコ		ノーニング、 いとした泳力 くです。 テいませんの										(スタジオ19:30/プール20:00/ジムエリア20:30終了 ¥TRX有料プログラム予約制 定員7名 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。					
		泳法指導は行 で予めご了痕	Tいませんの Mください。		'							'		「		- 10 MININGSAICHE	,, CCV.05,00CC	3 .31 \/CCV 10
													※ステップ・	ボディパンプ 40	名、 バランスボ-	ール 45名 、ストレ	ノッチポール 38名	i
平日22:30	閉館(スタジス	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 <i>L</i>	エリアは19:3	30終了)	【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1	15分前から番号順(こお並び下さい。定	: 員を超えた場合は据	開送となります。