



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
10	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
月～金 10:05～10:15 ラジオ体操												
11	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 高橋	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	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
12	11:35～12:20 ウェープリング 及川	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 ピギナーステップ 鈴木(治)★	11:15～12:00 月替り 渡辺	11:35～12:20 BODY COMBAT45 NATSUKO★	11:00～11:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川	11:35～12:20 ジュニア スイミング
13	12:45～13:30 ベーシックヨガ 越川	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	12:10～12:55 マットピラティス 池田	12:45～13:15 アクア/MIYU★	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～ KAZU	12:45～13:15 アクア/渡辺★	12:40～13:25 ボディメイク CoCo	12:40～13:25 ジュニア スイミング
14		13:50～14:20 アクア/渡辺★	13:30～14:15 リラクソスヨガ 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/島田★	14:00～14:30 からだリセット 高橋	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 KAZU	13:30～14:00 水中ウォーキング 高橋	13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当: CoCo ¥/予約/定員	13:55～(60) 『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	15:10～15:30 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤	14:55～15:25 ハワイアンフラ基礎 ヴェナウラサチコ	15:35～16:20 ハワイアンフラ ヴェナウラサチコ	16:15～17:00 リラクソス ヨガ 小川	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										16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	ジュニア スイミング 3/1のみ崎村	16:15～17:00 BODY COMBAT45 NATSUKO★
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		ジュニア スイミング	16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ cady	ジュニア スイミング	16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ cady	16:15～17:00 リラクソス ヨガ 小川	【週替りレッスン】 3/1 有料レッスン実施の為休講 /8 BODY PUMP45 NATSUKO /15 ボディコンディショニング 越川 /22 BODY PUMP45 NATSUKO /29 ボディコンディショニング 越川	
18					3/4, 11 KAORI ストレッチ&ダンス40 3/18,25 池田 ピギナーステップ 30		17:55～18:55 ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 cady		17:20～17:50 ピギナーエアロ 小川★	18:30～19:45 ジュニア空手	17:20～18:05 パワーヨガ 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 水泳中級 平山	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	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐	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 BODY PUMP30 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	20:20～21:00 水泳初級 平山	19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★		20:15～21:00 ZUMBA 越川★	19:15～20:00 水中ウォーキング &クロール基礎 高橋	18:45～19:30 月替り 高橋 (背泳ぎ)			
21	20:20～21:05 HIP HOP cady★	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO	20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★		20:30～21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬			20:10～21:00 水泳中級 高橋	⇒ 変更箇所			20:00閉館
22			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。									

休館日

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、ストレッチポール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

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)