



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 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	11:30～11:50 ストレッチ20	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)★	月替り 渡辺 (バタフライ スタート)	11:35～12:20 BODY COMBAT45 崎村★	11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川	11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川	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	13:15～14:00 太極拳 ゆうこ	13:15～13:45 アクア/渡辺★	13:00～13:30 フレックスクッション 渡辺	12:45～13:15 アクア/伊藤★	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 ボディメイク CoCo
14			13:30～14:15 リラクソヨガ 近藤	13:30～14:00 水泳入門 渡辺	14:20～14:50 ストレッチポール 池田		13:45～14:15 ウェープリング 甲斐		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
15				14:10～14:55 クロール基礎 渡辺	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 ウルヴェヒ美千代		15:15～15:35 ストレッチ&コンディ ショニング/菅澤			15:00～17:00 わくわく プール ¥/予約/定員
16							15:35～16:20 ハワイアンフラ ウルヴェヒ美千代		16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	ジュニア スイミング	15:10～15:55 週替り レッスン	
17							16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ cady	ジュニア スイミング	16:15～17:00 リラクソ ヨガ 小川		16:15～17:00 BODY COMBAT45 崎村★	【週替りレッスン】 6/7 有料レッスン実施の為休講 /14 BODY PUMP45 NATSUKO /21 ボディコンディショニング 越川 /28 BODY PUMP45 NATSUKO
18	17:00～18:00 ジュニアバレエ 4歳～ 中井						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★		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	18:30～18:50 ストレッチ20			6/3.10 KAORI ストレッチ&ダンス40		18:30～19:10 週替り レッスン	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	19:00～19:20 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	19:15～20:00 ベーシックヨガ 柴田	19:15～19:45 TRXベーシック ¥/予約/菅澤		19:25～20:10 シェイプエアロ 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	18:45～19:30 月替り 高橋 (平泳ぎ)		
21	20:20～21:05 HIP HOP cady★	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO	20:15～21:00 ZUMBA 鈴木★	20:20～21:00 水泳初級 平山	20:30～21:15 マットピラティス (基礎) 加瀬		20:15～21:00 ZUMBA 越川★	20:10～21:00 水泳中級 高橋				20:00閉館
22												

休館日

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。

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)