



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～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	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🇵🇹	休館日	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👤		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	
	12	11:35～12:20 ウェープリング 及川👤 【定員：40名】		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🇵🇹★	11:30～11:50 ストレッチ20		11:15～12:15 ベビー スイミング	11:35～12:20 ビギナーステップ 鈴木(治)👤★		月替り 渡辺	11:35～12:20 BODY COMBAT45 崎村★			11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川👤		
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🇵🇹					13:00～13:30 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👤			
14				13:30～14:15 リラックスヨガ 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/渡辺★	休館日	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			13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当：CoCo ¥/予約/定員	※6/7 14:00～(90) 『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 ウルヴェヒ実千代🇵🇹					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			ジュニア スイミング							休館日	15:35～16:20 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代					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	【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	
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		16:45～17:45 ジュニアダンス① 4歳～ cady		16:15～17:00 リラックス ヨガ 小川👤			17:20～17:50 ビギナーエアロ 小川🇵🇹★				16:15～17:00 BODY COMBAT45 崎村★
18							6/3,10 KAORI ストレッチ&ダンス40				17:55～18:55 ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 cady	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐								
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					18:30～19:10 週替り レッスン👤	6/17,24 池田 ビギナーステップ30						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	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	19:15～20:15 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 月替り 高橋 (平泳ぎ)				
	20:20～21:05 HIP HOP cady★	20:20～20:50 BODY COMBAT30 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★		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🇵🇹	20:00～21:00 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						
21																		📖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）									
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】																				

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



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	※7月20日は祝日の為、営業時間とプログラムに変更があります			月～金 10：05～10：15			ラ ジ オ 体操				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 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👤	※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👤		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		
12	11:35～12:20 ウェープリング 及川👤 【定員：40名】		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🇯🇵★	11:30～11:50 ストレッチ20	11:15～12:15 ベビー スイミング		11:35～12:20 ビギナーステップ 鈴木(治)👤★		11:15～12:00 月替り 渡辺 (バタフライ)	11:35～12:20 BODY COMBAT45 崎村★		11:35～12:20 ベーシックヨガ 小川👤					
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🇯🇵					13:00～13:30 フレックスクシ ョン 渡辺🇯🇵		12:45～13:15 アクア/伊藤★		12:45～13:15 アクア/渡辺★	12:40～13：25 ボディメイク CoCo👤					
14				13:30～14:15 リラックスヨガ 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/渡辺★		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	※ 7/5 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 ウルヴェヒ実千代🇯🇵				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			ジュニア スイミング							休 館 日	15:35～16:20 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代				16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤	ジュニア スイミング	16:15～17:00 リラックス ヨガ 小川👤	16:15～17:00 BODY COMBAT45 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～ cady					17:20～17:50 ビギナーエアロ 小川🇯🇵★				【週替りレッスン】 7/5 有料レッスン実施の為休講 /12 BODY PUMP45 NATSUKO /19 BODY PUMP45 NATSUKO /26 ボディコンディショニング 越川
18								7/1,8,15 KAORI ストレッチ&ダンス40				ジュニア スイミング	ジュニアダンス② 小学3,4年～中学生 cady	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐							
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					18:30～19:10 週替り レッスン👤	7/22,29 池田 ビギナーステップ30			19:10～19:55 マットピラティス 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	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	19:15～20:15 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★			20:15～21:00 ZUMBA 越川★			20:10～21:00 水泳中級 高橋		18:45～19：30 月替り 高橋 (バタフライ)	20:00閉館				
21	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO🇯🇵	20:20～21:05 HIP HOP cady★		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🇯🇵	20:00～21:00 トライアスロン サークル						⇒ 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	※毎月ごとに場所の変更がございます ご理解とご協力をお願いいたします			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				
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）										