



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		※8月11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								
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 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👤	※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
	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 ピギナーステップ 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👤	13:00～13:30 TRXベーシック ¥/予約/天野	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 フレックスクショ ン 渡辺👤			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👤		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			13:55～(60) 『JAZZダンス』 担当：CoCo ¥/予約/定員	※ 8/2 14:00～(90) 『スニーカーで躍る佐藤ダンス』 ¥/予約/定員	
15			ジュニア スイミング								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👤	ジュニア スイミング	15:10～15:55 週替り レッスン	わくわく プール ¥/予約/定員	
16											15:35～16:20 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代			15:40～16:10 ピギナーエアロ 小川👤★	16:00～16:30 TRXスタート ¥/予約/菅澤				
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			16:30～17:15 リラックス ヨガ 小川👤			16:15～17:00 BODY COMBAT45 崎村★		
18								8/5, 12 KAORI ストレッチ&ダンス40		8/19, 26 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	18:15～18:45 TRXスタート ¥/予約/五十嵐						【週替りレッスン】 8/2 有料レッスン実施の為休講 /9 BODY PUMP45 NATSUKO /16 ボディコンディショニング 越川 /23 BODY PUMP45 NATSUKO /30 シェイプエアロ 及川
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		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/天野	19:15～20:15 水泳中級		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👤		18:30～19:45 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	FUNスイム サークル 高橋			平山			20:00～21:00 トライアスロン サークル		20:15～21:00 HIP HOP cady★		20:10～21:00 水泳中級 高橋			(バタフライ)	20:00閉館		
21	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO👤			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👤									👤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																	21:00閉館 (スタジオ19:30/プール20:00/ジムエリア20:30終了)		
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】 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																			

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。





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		※9月21. 22. 23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								
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👤		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	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 ピギナーステップ 鈴木(治)👤★		月替り 渡辺 (背泳ぎ 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👤			
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	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👤								12:45～13:15 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★		13:00～13:30 フレックスクッション 渡辺👤			13:00～14:00 ジュニアダンス① 4歳～ 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		※ 9/6 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👤				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								15:35～16:20 ハワイアンフラ ウルヴェヒ実千代				15:40～16:10 ピギナーエアロ 小川👤★	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 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				16:30～17:15 リラックス ヨガ 小川👤			【週替りレッスン】 9/2 有料レッスン実施の為休講 パワーヨガ 小川★		
18											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			18:30～19:45 ジュニア空手			17:20～18:05 ボディコンディショニング 越川		
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					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👤		19:15～20:00 水中ウォーキング &クロール基礎 高橋👤		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/天野	19:15～20:15 水泳中級	19:25～20:10 シェイプエアロ 加瀬★	19:30～20:00 アクア/池田★						20:10～21:00 水泳中級 高橋		(クロール)		20:00閉館		
21	20:20～20:50 BODY COMBAT30 NATSUKO👤	19:30～20:00 TRXスタート ¥/予約/菅澤		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 HIP HOP cady★						👤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														21:00閉館						
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）																				

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。

⇒ 変更箇所

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