



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

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

※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

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
ポール体操
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👊

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
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)👊★

(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👊

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
フレックスクッショ
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👊

12:40～13：25
ボディメイク
CoCo👊

14

13:30～14:15
リラクсыoga
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

※ 9/6 14:00～(90)
『スニーカーで躍る佐藤ダンス』
¥/予約/定員

15

16

ジュニア
スイミング

17

17:00～18:00
ジュニアバレエ
4歳～
中井

18

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

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/天野

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👊

19:15～20:00
ジュニア空手

18:30～20:00
ジュニア
トライアスロン

18:45～19：30
月替り
高橋

(クロール)

20:00閉館

21

20:20～20:50
BODY
COMBAT30
NATSUKO👊

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）

21:00閉館

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・ボディバンプ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

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。