

2025年4月

レッスンスケジュール (月~金)

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
10													10
	インジョイダンス50 10:20~11:10 NOYURI ♥	楽しくイス体操 10:20~11:05 小林 🏊		🏊 バレトン 10:20~11:05 内藤 ♥	ゆがみ改善 (有料レッスン) 10:20~11:20 竹中 🏊		🏊 ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中 ♥	レッスン名変更 🏊 タイ式ヨガ 10:45~11:30 松浦 ♥		🏊 ベーシックエアロ 10:20~11:05 快人 ♥	ゆがみケア 10:30~11:15 竹中 🏊		11
11			はじめて バタフライ ♥	時間変更	時間変更	ヌードル ウォーキング ♥			はじめて 平泳ぎ ♥				11
	フィットネスバレエ 11:25~12:25 遠藤 ♥	エアロリズム 11:25~12:10 NOYURI ♥	きれいに バタフライ ♥	🏊 ゆがみケア 11:35~12:20 竹中 🏊	オリジナルステップ 11:40~12:30 丸川	スタート・ターン ♥	ラテンエアロ 11:45~12:30 竹中 ♥	NEW 🏊 ポールリラックス 12:00~12:30 松浦	きれいに 平泳ぎ	🏊 健美太極拳 11:40~12:40 銭 ♥	ベーシックステップ 11:45~12:30 竹中	シューケーリング ウェープリング ストレッチ ♥	12
12												快人	12
	LOW II 12:45~13:30 紺野	ウェープリングストレッチ 12:45~13:30 庄野 🏊		時間変更	時間変更								13
13				LOW 12:50~13:35 竹中	バランスボール 13:00~13:45 中島		🏊 ボディメイクEx. 13:00~13:45 竹中 ♥	時間変更 🏊 リンパストレッチ 13:20~14:00 畑川 🏊			健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中 🏊		13
			リズムアクア ウォーキング ♥				はじめて 背泳ぎ ♥		テクニカル クロール・背泳ぎ		🏊 ソウルダンス 13:15~14:15 Teppei ♥	はじめて クロール ♥	14
14	🏊 マーシャルファイト 14:00~14:45 庄野	ピラティス 50 14:00~14:50 RIKU 🏊	はじめの一步 ♥	ペナルティ-BOX 14:00~14:40 中島	気功 14:15~15:00 渡辺 ♥		内容変更 🏊 HIPHOP 14:10~15:10 SOUYA		アクアヒート		時間変更 🏊 ヨガ 60 14:40~15:40 佐藤 ♥	きれいに クロール	14
													15
15		曜日・時間変更 🏊 ZUMBA® 15:15~16:00 中島		🏊 パルビックスストレッチ 15:15~16:00 岡野 🏊	曜日変更 🏊 ロコモケア 15:30~16:15 安田 🏊		NEW 🏊 背骨コンディショニング 15:30~16:10 紺野 🏊			太極拳(有料スクール) 14:40~15:25 石井 ♥	4月:11日.25日 LOW 15:00~15:45 畑川		15
16		🏊 ピラティス 50 16:25~17:15 RIKU 🏊					NEW 🏊 LOW 16:30~17:15 紺野			太極剣 (有料スクール) 15:45~16:45 石井	時間変更 🏊 LOW II 16:05~16:50 杉川		16
													17
17													17
18													18
19	🏊 ピラティス 50 19:00~19:50 内藤 🏊			🏊 ヨガ 45 19:00~19:45 小林 ♥									19
													20
20													20
													21
21													21

ストレッチスペース
&
卓球利用可
16:00~18:30

レッスンスケジュール (土・日)

	土曜日			日曜日			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
10							10
11	🏠 LOW 10:20~11:05 畑川	保健所教室		🏠 ゆがみケア 10:30~11:15 竹中 🏠	リンバストレッチ 10:40~11:20 畑川 🏠		11
12	🏠 リカバリーストレッチ 11:30~12:15 竹中 🏠			🏠 ベーシックエアロ 11:40~12:25 竹中 🏠	ステップⅠ 11:45~12:30 畑川	マンツーマン レッスン 🏠 (有料・20分間)	12
13	ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中	太極気功 12:30~13:30 王 🏠	アクア ZUMBA® 武居	コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 12:50~13:50 竹中		マンツーマン レッスンの 開講日は プールサイドにて ご確認ください	13
14	ZUMBA® 14:00~14:45 AKIKO	マーシャルファイト 13:45~14:30 庄野		📅 4月: 13日, 27日	🏠 ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木 🏠		14
15	ペナルティーBOX 15:10~15:50 AKIKO	バランスボール 14:50~15:35 庄野		LOW 14:50~15:35 杉川		マンツーマン レッスン 🏠 (有料・20分間)	15
16				📅 スタジオ・時間変更			16
17	ステップⅡ 16:20~17:05 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		📅 表示変更			17
18	ボディワーク 🏠 17:25~17:55 仲田			📅 ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島 🏠		ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00	
19	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			VIX(体幹トレ) 17:15~18:00 石島			18
20			マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			19
21	月~金 10:00~21:30 土日・祝 10:00~20:00 ※水曜日休館						21

【営業時間】

月~金 10:00~21:30

土日・祝 10:00~20:00

※水曜日休館

ご案内

- ・♥マークは、体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいレッスンです
 - ・🏠マークは、どなたでもご参加いただける、ストレッチのレッスンです
 - ・📺マークは、zoomにてオンライン配信があるレッスンです
 - ・レッスンの強度や難易度は、予約サイトか、別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください
- 【各レッスンの定員について】

スタジオ すべて2週間前の18:00より専用予約フォームにて事前申込開始

第1スタジオ・・・ 有酸素系 定員 24名
 ヨガ・ストレッチ系 定員 27名
 ※バランスボール・ステップ 定員 20名

第2スタジオ・・・ 有酸素系 定員 20名
 ヨガ・ストレッチ系 定員 25名
 ※バランスボール・ステップ 定員 18名

★1日参加可能レッスン 制限なし

※有料レッスンはフロントにて料金を添えてお申込ください

プール(当日申込) アクアビクス・・・ 金曜(定員40名)、木曜(定員20名)
 ミットアクア・アクアズンバ(定員25名)
 泳法レッスン・・・ はじめて・テクニカル(定員15名)
 きれいに(定員20名)
 水中運動系(定員20名)

レッスンお申込について

- ★ すべてのスタジオレッスン・オンラインレッスンは予約システム【セレクトタイプ】のメンバー専用ページより事前にお申込みが必要です。
- ★ まずは会員登録をお願いします。パソコンやスマートフォンをお持ちでない方は、フロントにてIDカードを作成しますので、お問い合わせください



各種手続きについて

	スタジオ来館	オンライン
申込開始	開催2週間前の18:00~	開催2週間前の18:00~
申込期限	レッスン開始15分前まで	レッスン開始15分前まで
キャンセル待ち	可能(キャンセルが出た場合自動繰上り)	-
キャンセル期限	レッスン開始3時間前まで	レッスン開始15分前まで
予約保有可能数(キャンセル待ちを含む)	デイトム会員 レギュラー会員 スチューデント会員 ママババ会員 サポート会員 法人会員	お一人様 申込期間中 5本まで
※レッスンご参加の後、新たな予約をお取りいただけます	お一人様 申込期間中 8本まで	制限なし