

2025年5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
	エンジョイダンス50 10:20~11:10 NOYURI	楽らくイス体操 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	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			ヌードル ウォーキング			はじめて 平泳ぎ			シュノーケリング	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	ポールリラックス		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	ウェープリング ストレッチ	12
12						アクアビクス		12:00~12:30 松浦				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		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	リンバストレッチ 13:20~14:00 畑川		ソウルダンス 13:15~14:15 Teppei	健康楽らく体操 13:00~13:45 竹中		13
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			はじめて クロール	13
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	はじめの歩	ペナルティーBOX 14:00~14:40 中島	気功 14:15~15:00 渡辺	きれいに 背泳ぎ	HIPHOP 14:10~15:10 SOUYA		アクアヒート			きれいに クロール	14
								太極拳(有料スクール) 14 : 40~15 : 25 石井		ヨガ 60 14:40~15:40 佐藤	5月 : 9日.16日		15
15	ZUMBA® 15:15~16:00 中島	やさしいエアロ 15:30~16:15 安田		ベルビックスストレッチ 15:15~16:00 岡野	ロコモケア 15:30~16:15 安田		背骨コンディショニング 15:30~16:10 紺野				LOW 15:00~15:45 畑川		15
16	ピラティス 50 16:25~17:15 RIKU			ベーシックエアロ 16:30~17:15 岡野			LOW 16:30~17:15 紺野		太極剣 (有料スクール) 15 : 45~16 : 45 石井		ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~18:30		16
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00			ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:30			ストレッチスペース 17:15~18:30					17
18													18
19	ピラティス 50 19:00~19:50 内藤	ビンヤサヨガ 19:30~20:30 山岡		ヨガ 45 19:00~19:45 小林			バーチャルボクシング 19:00~19:45 大関	ピラティス 60 19:00~20:00 馬場		エンジョイダンス 19:30~20:30 NOYURI	フローヨガ 19:15~20:15 Caori.	リズムアクア ウォーキング	19
20	HIPHOP 20:05~20:50 桜菜		はじめて 背泳ぎ	ZUMBA® 20:05~20:50 中村	バレトン 19:55~20:40 石島	はじめて クロール	ZUMBA® 20:05~20:50 Maami		ヌードルファン !				20
21			きれいに 背泳ぎ			きれいに クロール							21

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
	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						マンツーマン レッスン	11
	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	(有料・20分間)	
12			アクア ZUMBA® 武居				12
	ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中	太極気功 12:30~13:30 王		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		コクーン振替枠 14:00~14:30			14
			5月：4日、11日、25日		ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		
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	15
						(有料・20分間)	
16				ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島			16
	ステップ II 16:20~17:05 仲田						
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		VIX(体幹トレ) 17:15~18:00 石島	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		17
	ボディワーク 17:25~17:55 仲田						
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田						18
19			マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			19
20	月～金 10:00～21:30						20
	土日・祝 10:00～20:00						
21	※水曜日休館						21
	【営業時間】						

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



各種お手続きについて

	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)	デイトタイム会員 お一人様 申込期間中 5本まで レギュラー会員 スチューデント会員 ママパパ会員 サポート会員 法人会員	
※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