2026年4月　レッスンスケジュール（月～金）

月曜日

時	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	エンジョイダンス50 10:20~11:10 遠藤	楽らくイス体操 10:20~11:05 小林	
11	フィットネスバレエ 11:25~12:25 遠藤	時間変更 ベーシックエアロ 11:30~12:15 紺野	はじめて バタフライ / きれいに バタフライ
12	LOW Ⅱ 12:45~13:30 紺野	ウエーブリングストレッチ 12:45~13:30 庄野	
13			テクニカル クロール・背泳ぎ
14	マーシャルファイト 14:00~14:45 庄野	時間変更 ピラティス 50 14:10~15:00 RIKU	リズムアクア ウォーキング
15	ZUMBA® 15:15~16:00 中島	やさしいエアロ 15:30~16:15 安田	
16	ピラティス 50 16:25~17:15 RIKU		
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00	
19	担当変更 ピラティス 50 19:00~19:50 内藤	ビンヤサヨガ 19:30~20:30 山岡	
20	HIPHOP 20:05~20:50 桜菜		はじめて クロール / きれいに クロール

火曜日

時	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	バレトン 10:20~11:05 EIKO	ゆがみ改善 (有料レッスン) 10:20~11:20 竹中	
11	オリジナルステップ 11:35~12:25 丸川	ゆがみケア 11:40~12:25 竹中	はじめて 平泳ぎ / きれいに 平泳ぎ
12	LOW 12:50~13:35 竹中		アクアビクス
13		バランスボール 13:00~13:45 中島	ウェーブリング ストレッチ
14	ペナルティーBOX 14:00~14:40 中島	気功 14:15~15:00 渡辺	はじめの一歩
15	NEW ボディワーク 15:20~16:05 小口	ロコモケア 15:30~16:15 安田	
16	NEW ベーシックエアロ 16:30~17:15 小口		
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:30	
19	ヨガ 45 19:00~19:45 小林	バレトン 19:55~20:40 石島	
20	ZUMBA® 20:05~20:50 中村		シュノーケリング

木曜日

時	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中	タイ式ヨガ 10:45~11:30 松浦	
11	ラテンエアロ 11:45~12:30 竹中		ボールde 水中運動 / スタート・ターン
12		ボールリラックス 12:00~12:30 松浦	アクア ZUMBA® 武居
13	ボディメイクEx. 13:00~13:45 竹中	リンパストレッチ 13:10~13:50 畑川	はじめて 背泳ぎ
14	HIPHOP 14:05~15:05 SOUYA	太極拳(有料スクール) 14：40~15：25 石井	きれいに 背泳ぎ
15	背骨コンディショニング 15:25~16:10 紺野	太極剣 (有料スクール) 15：45~16：45 石井	
16	LOW 16:30~17:15 紺野		
17		ストレッチスペース 17:15~18:30	
19	バーチャルボクシング 19:00~19:45 大関	担当変更 ピラティス 60 19:00~20:00 KANA	
20	ZUMBA® 20:05~20:50 Maami		アクアビクス

金曜日

時	1スタジオ	2スタジオ	プール
10	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	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	シュノーケリング / ミット ウォーキング
12			アクアビクス 快人
13	ソウルダンス 13:15~14:15 Teppei	健康楽らく体操 13:00~13:45 竹中	はじめて クロール
14	ヨガ 60 14:40~15:40 佐藤	【仲田】10日・24日	きれいに クロール
15		LOW 15:00~15:45 仲田/杉川	
16	時間変更 ステップⅡ 16:00~16:45 畑川	【杉川】3日 / ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~18:30	
19	エンジョイダンス 19:30~20:30 NOYURI	時間変更 フローヨガ 19:10~20:10 Caori.	
20			はじめて 背泳ぎ / きれいに 背泳ぎ

レッスンスケジュール （土・日）

時	土曜日 1スタジオ	土曜日 2スタジオ	土曜日 プール	日曜日 1スタジオ	日曜日 2スタジオ	日曜日 プール
10	LOW 10:20~11:05 畑川	保健所教室		ゆがみケア 10:30~11:15 竹中	リンパストレッチ 10:40~11:20 畑川	
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	マンツーマンレッスン ♥ (有料・20分間)
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		マーシャルファイト 13:45~14:30 庄野				
14	ZUMBA® 14:00~14:45 AKIKO	バランスボール 14:50~15:35 庄野	【杉川】12日	コクーン振替枠 14:00~14:30 LOW 14:50~15:35 杉川/紺野	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		【紺野】26日	ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島 ♥		マンツーマンレッスン ♥ (有料・20分間)
16	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			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 30 17:25~17:55 仲田			VIX(体幹トレ) 17:15~18:00 石島		
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami		

【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 27名
ヨガ・ストレッチ系　定員 30名
※バランスボール・ステップ　定員 23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 27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）
その他レッスン（定員 10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

こちらのQRコードを読み込みご登録ください
会員登録
https://select-type.com/member/reg/?mi=5HcyeMuFdbM

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2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) ※レッスンご参加の後、新たな予約をお取りいただけます	デイタイム会員	**お一人様　申込期間中　5本まで**	制限なし
	レギュラー会員 ｽﾁｭｰﾃﾞﾝﾄ会員 ママパパ会員 サポート会員 法人会員	**お一人様　申込期間中　8本まで**	