



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年10月 改定

月			火			水			木	金			土			日		
スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール		スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサボ	プール
9:40～9:55 おはようストレッチ				9:45～10:00 ミニレッスン		9:50～10:05 ミニレッスン(15)				9:50～10:05 ミニレッスン(15)						10:05～10:20 ミニレッスン(15)		
10:30～11:15 エアロビクス 初級 宮沢 規容子	10:30～11:00 トレサボ		10:10～10:55 RESET×BOX 水野 ふみ子	10:15～10:45 トレサボ	10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤 真由美	10:15～11:00 ヨガ 舟橋 佳子	10:25～10:55 トレサボ	10:50～12:00 成人スクール 有料登録制		10:30～11:00 バレトン 岡田 葉子	10:30～11:00 トレサボ	10:50～12:00 成人スクール 有料登録制	10:15～11:00 ZUMBA 松下 めぐみ	10:20～10:50 トレサボ	ジュニア スイミング スクール 9:50 ～ 11:00 4コース使用	10:45～11:15 バラエティ トレサボ		
11:30～12:15 ヨガ 前田 明美	11:30～12:00 トレサボ		11:15～12:00 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子	11:30～12:00 ミニレッスン トレサボ	11:15～11:45 アクアピクス 吉田 若菜	11:15～12:00 ZUMBA 松下 めぐみ	11:15～11:45 トレサボ			11:15～12:00 ヨガ ETSUKO	11:25～11:55 トレサボ		11:00～11:10 ミニレッスン	11:30～12:00 トレサボ	11:15～12:00 スイミング スクール 1コース使用			
12:30～13:15 フラダンス 伊藤 真由美	12:30～13:15 ミニレッスン トレサボ		12:30～13:15 フラダンス 伊藤 真由美	12:40～13:10 トレサボ	スィミング スクール 1コース使用	12:15～12:45 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒				12:20～12:50 かんたんエアロ 安井 香織	12:25～12:35 ミニレッスン		12:15 ～ 12:15 有料登録制	12:20～12:50 トレサボ		12:15～12:45 BATTLE×BOX 蛭子 奈緒	12:50～13:00 トレサボ	
13:00～13:45 DANCE×BOX 蛭子 奈緒	13:00～13:45 トレサボ					12:55～13:10 ミニレッスン(15)				13:05～13:50 エアロビクス初級 安井 香織		13:00～13:45 アクアピクス 余語 美登里	13:15～14:00 ピラティス 甫木 あさみ	13:00～13:10 ミニレッスン		13:00～13:30 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒	13:10～13:40 トレサボ	13:00～13:30 アクア バラエティ
14:15～15:15 BAILABAILA TOMIYO	14:15～15:15 トレサボ		14:00～14:30 SHAPE×BOX 蛭子 奈緒	14:30～15:00 トレサボ	14:00～15:10 成人スクール 有料登録制	13:30～14:30 BAILABAILA TOMIYO				14:05～14:50 ヨガ 安井 香織	14:40～15:10 トレサボ		14:15～15:00 MEGADANZ 甫木 あさみ	14:15～14:45 トレサボ	ジュニア スイミング スクール 14:00 ～ 20:30 最大 4コース 使用	14:00～14:30 はじめて スイム		
16:00～19:00 ウルトラ体育 15:45 ～ 19:00 有料登録制	16:00～19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	ジュニア スイミング スクール 15:30 ～ 20:30 最大 4コース 使用	14:30～15:00 アクア バラエティ		ジュニア スイミング スクール 15:30 ～ 20:30 最大 4コース 使用	15:00～15:30 トレサボ		ジュニア スイミング スクール 15:30 ～ 20:30 最大 4コース 使用		16:00～19:00 ウルトラ体育 15:45 ～ 19:00 有料登録制	16:00～19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	ジュニア スイミング スクール 15:30 ～ 20:30 最大 4コース 使用	16:00～19:00 ウルトラ体育 15:30～16:30 有料登録制 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制	16:00～19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)		ミニレッスン 10分間で効率よく筋トレやエクササイズを行います。 ◎テニスボールで筋膜リリース ◎ボディシェイプ【お腹・ウエスト】 ◎ボディシェイプ【脚・お尻】 ◎ボディシェイプ【背中・二の腕】 ◎4ミニッツ ※内容は時間によって異なります。		
19:15～20:00 DANCE×BOX 山田 千紘	19:15～19:45 トレサボ		19:30～20:15 ヨガ 安井 香織	19:30～20:00 トレサボ		19:15～19:30 ミニレッスン(15)	19:30～20:00 トレサボ			19:15～19:30 ミニレッスン(15)	19:15～19:45 トレサボ		19:10～19:40 トレサボ		最大 4コース 使用	トレサボ マシンのガイダンスやメニュー作成を行います。 ◎2パターンのマシンガイダンス ◎オリジナルメニューの作成 少人数制でキャストが丁寧にご案内致します。 ※予約制となります。フロントにてお申込みください。		
20:15～21:00 ヨガ 前田 明美	20:05～20:15 ミニレッスン		20:30～21:15 ZUMBA 安井 香織	20:15～20:25 ミニレッスン	20:30～21:40 成人スクール 有料登録制	20:30～21:15 ヨガ ETSUKO	20:35～21:05 ミニレッスン			20:30～21:15 BATTLE×BOX 山田千紘	20:05～20:15 ミニレッスン		20:45～21:15 トレサボ			スタジオプログラムWEB予約 8本から同時予約可能！月額660円～ ◎並ぶことなく場所を選んで参加できます ◎レッスン開始30分前まで予約可能です ※フロントにてオプションのお申込が必要になります。		
	20:20～20:50 トレサボ			20:35～21:05 ミニレッスン			20:45～21:15 アクアウォーキング 樋口 和也			20:30～21:15 MEGADANZ 黒岩 瞳	20:25～20:55 トレサボ		20:45～21:15 アクアピクス 山田 千紘					
	21:00～21:30 トレサボ			21:15～21:45 トレサボ			21:15～21:45 トレサボ				21:10～21:40 トレサボ							

■安全確認上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
■スタジオ参加のマグネットは、レッスン開始30分前よりお取りいただけます。
スタジオ入場は10分前後、マグネットと同じ番号の場所にお貼りください。

■足元の番号のマグネットは、ご本人様分のみお取りください。
(代理の方はお取りできません)

■バラエティレッスンの内容は別紙にて毎月掲示させていただきます。