

令和8年4月～



スタジオ・プールプログラム週間予定表



月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール		スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール	スタジオ	多目的ルーム・ジム	プール
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30													10:15~11:00		
10:45~11:30 エアロピクス初級45 藤垣		10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45~11:30 ヨガ45 松島		10:45~11:15 アクアダンベル30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー		10:45~11:15 アクアピクス30 松島		10:50~11:20 初めてBAILA BAILA30 松島		10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木		10:10~12:35 ジュニア スイミング スクール 【有料】	10:15~11:00 エアロピクス初級45 鈴木(春)		
11:45~12:15 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいクロール	11:45~12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:30~12:40 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー		11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		11:40~12:25 エアロピクス初級45 青木		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:30~12:15 ZUMBA45 心優		11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)			
12:30~13:15 ZUMBA45 YUMIKO		12:05~12:35 プライベートスイミングレッスン 【有料】	12:45~13:30 ピラティス45 青木		12:40~13:25 ヨガ45 山口			12:40~13:25 ヨガ45 山口		12:40~13:10 B-RAMP30 松島	女性限定	12:40~13:10 B-RAMP30 松島		12:00~12:45 ZUMBA45 野村				
13:40~14:10 SHAPE×BOX30 稲生		14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		13:40~14:25 エアロピクス初級45 松島			13:40~14:25 エアロピクス初級45 松島		13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		13:15~13:45 POWER×BOX30 稲生				12:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
14:25~15:10 BAILA BAILA45 松島		15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村	14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:40~15:10 POWER×BOX30 稲生			14:40~15:10 POWER×BOX30 稲生		14:40~15:10 パレトン30 若松		14:30~15:15 ヨガ45 鈴木(直)						
		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】	16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】	15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】			15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】		15:40~16:25 ウルトラ体育 【有料】		15:30~16:15 エアロピクス初級45 鈴木(直)		14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール 【有料】				
19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】	18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】			20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO						
20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO			20:30~21:00 エアロピクス初級30 原田		20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井			20:15~20:45 POWER×BOX30 土屋		20:30~21:15 パレトン45 若松		20:00~21:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】						
			コレクトTIME 20:55~21:10					コレクトTIME 20:55~21:10										

休館日

Pickup!

おすすめレッスン
☆SHAPE×BOX☆

ステップ台を使って、踏み台昇降運動をしながら、一緒に軽いダンベル体操を行うレッスンです。生活するために欠かせない太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛えることができます！また、動きがとてもシンプルなので初めての方でも汗をかくことができます！

Pickup!

おすすめレッスン
☆ピラティス☆

インナーマッスを鍛え、体幹を強化することで姿勢改善・腰痛・肩こりの緩和、柔軟性向上バランスアップに効果的なレッスンです！また、自律神経を整えストレスを軽減する効果や、血行促進によるむくみ・冷え性の改善、ダイエット効果、怪我の予防も期待でき、心身ともに健康でしなやかな身体づくりをサポートします！

- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場・途中退場(緊急の場合を除く)はご遠慮ください。
- 各レッスンの30分前になりましたら、スタジオ入口に参加カードを設置いたします。参加を希望するレッスンの前に、お一人様一枚の参加カードをお取りいただき、スタジオ入場時に担当インストラクターにお渡しください。
- コレクトTIME・シェイプTIMEは予約なしでご参加いただけます。
- 都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。 ※変更は館内にて掲示いたします。

調整系 クラス	カルチャー クラス	有酸素・ 筋トレクラス	アクア クラス	泳法 クラス
------------	--------------	----------------	------------	-----------