



春日井

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年7月 改定

月				火				水				木	金				土				日			
スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール		スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	女性 優先 エリア	プール
9:40～9:55 おはようストレッチ				10:10～10:55 RESET×BOX 水野 ふみ子	9:45～10:00 ミニレッスン 10:15～10:45 トレサポ		10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤 真由美	9:50～10:05 ミニレッスン(15) 10:15～11:00 ヨガ 舟橋 佳子	10:25～10:55 トレサポ		10:50～12:00 成人スクール 有料登録制		9:50～10:05 ミニレッスン(15) 10:15～11:00 バレトン 岡田 葉子	10:30～11:00 トレサポ		10:50～12:00 成人スクール 有料登録制	10:05～10:20 ミニレッスン(15) 10:30～11:15 ZUMBA 松下 めぐみ	10:40～11:10 トレサポ		ジュニア スイミング スクール 9:50 ～ 11:00 4コース使用	10:05～10:20 ミニレッスン(15) 10:30～12:00 バラエティ	10:45～11:15 トレサポ		
10:30～11:15 エアロビクス 初級 宮沢 規容子	10:30～11:00 トレサポ			11:15～12:00 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子	11:00～11:10 ミニレッスン 11:30～12:00 トレサポ		11:15～11:45 アクアビクス 吉田 若菜	11:15～12:00 ZUMBA 松下 めぐみ	11:15～11:45 トレサポ				11:15～12:00 ヨガ ETSUKO	11:25～11:55 トレサポ		11:15～12:00 成人スクール 有料登録制		11:15～11:25 ミニレッスン 11:30～12:00 トレサポ		11:15～12:00 スイミング スクール 1コース使用				
11:30～12:15 ヨガ 前田 明美	11:30～12:00 トレサポ			12:30～13:15 フラダンス 伊藤 真由美	12:40～13:10 トレサポ		12:00～13:00 スイミング スクール 1コース使用	12:15～12:45 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒 12:55～13:10 ミニレッスン(15) 13:30～14:15 エアロビクス 初級 TOMIYO					12:45～13:15 RESET×BOX 長谷川 工 13:25～13:55 かんたんエアロ 安井 香織 14:05～14:50 ヨガ 安井 香織	12:25～12:35 ミニレッスン 14:40～15:10 トレサポ		13:00～13:45 アクアビクス 余語 美登里	13:15～14:00 ピラティス 南木 あさみ 14:15～15:00 MEGADANZ 南木 あさみ	13:10～13:40 ミニレッスン トレサポ		12:15～12:45 BATTLE×BOX 蛭子 奈緒 13:00～13:30 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒	12:00～12:30 トレサポ		13:00～13:30 アクア バラエティ	
13:00～13:45 DANCE×BOX 蛭子 奈緒	12:20～12:30 ミニレッスン 12:45～13:15 トレサポ			14:00～14:30 SHAPE×BOX 蛭子 奈緒 14:45～15:30 MEGADANZ 黒岩 瞳	14:30～15:00 トレサポ		14:00～15:10 成人スクール 有料登録制	14:30～15:15 BAILABAILA TOMIYO	15:00～15:30 トレサポ			14:30～15:15 アクアビクス 伊藤 真由美		14:05～14:50 ヨガ 安井 香織	14:40～15:10 トレサポ			13:15～14:00 ピラティス 南木 あさみ 14:15～15:00 MEGADANZ 南木 あさみ	14:15～14:45 トレサポ		ジュニア スイミング スクール 14:00 ～ 20:30	14:15～14:45 トレサポ		14:00～14:30 はじめて スイム
14:00～14:45 エアロビクス 初中級 TOMIYO	14:50～15:20 トレサポ			14:30～15:00 アクア バラエティ	14:30～15:00 トレサポ		14:00～15:10 成人スクール 有料登録制	14:30～15:15 BAILABAILA TOMIYO	15:00～15:30 トレサポ			14:30～15:15 アクアビクス 伊藤 真由美		14:05～14:50 ヨガ 安井 香織	14:40～15:10 トレサポ			13:15～14:00 ピラティス 南木 あさみ 14:15～15:00 MEGADANZ 南木 あさみ	14:15～14:45 トレサポ		ジュニア スイミング スクール 14:00 ～ 20:30	14:15～14:45 トレサポ		14:00～14:30 はじめて スイム
15:00～15:45 BAILABAILA TOMIYO				ジュニア			ジュニア					ジュニア					ジュニア				ジュニア			
16:00～19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)				スイミング スクール 15:30 ～ 20:30	16:00～19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)		スイミング スクール 15:30 ～ 20:30	キッズダンス 15:45 ～ 18:00 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)			スイミング スクール 15:30 ～ 20:30		19:15～19:30 ミニレッスン(15) 19:45～20:15 BATTLE×BOX 山田 千紘	19:15～19:45 トレサポ		スイミング スクール 15:30 ～ 20:30	17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制	19:10～19:40 トレサポ			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	20:05～20:15 ミニレッスン 20:20～20:50 トレサポ			最大 4コース 使用	19:30～20:15 ヨガ 安井 香織	20:15～20:25 ミニレッスン 20:35～21:05 ZUMBA 安井 香織		最大 4コース 使用	19:15～19:30 ミニレッスン(15) 19:45～20:15 バレトン ETSUKO	19:30～20:00 トレサポ		最大 4コース 使用		20:30～21:15 MEGADANZ 黒岩 瞳	20:05～20:15 ミニレッスン 20:25～20:55 トレサポ		最大 4コース 使用				最大 4コース 使用			
20:15～21:00 ヨガ 前田 明美	21:00～21:30 トレサポ				20:30～21:15 ZUMBA 安井 香織	20:35～21:05 ミニレッスン 21:15～21:45 トレサポ		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 トレサポ		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	21:10～21:40 トレサポ		20:45～21:15 アクアビクス 山田 千紘							

- 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。