

令和8年2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	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			10:30~11:45 背骨 コンディショニング 【有料】						10:30~11:15 ピラティス45			10:10~12:35			10:15~11:00 エアロビクス初級45 鈴木(春)		
10:45~11:30 エアロビクス初級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		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		10:50~11:20 初めてBAILA BAILA30 松島	11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】		11:40~12:25 エアロビクス初中級45 青木		10:30~11:15 ピラティス45 青木		10:30~11:15 ピラティス45 青木	11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)		10:15~11:00 エアロビクス初級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	11:45~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー	12:40~13:25 ヨガ45 山口	13:40~14:25 エアロビクス初級45 松島	14:15~14:45 すいすいクロール	13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松	14:40~15:10 ヨガ45 鈴木(直)	14:30~15:15 エアロビクス初級45 鈴木(直)	14:40~15:10 パレトン30 若松	14:40~15:10 ヨガ45 鈴木(直)	14:30~15:15 エアロビクス初級45 鈴木(直)	14:00~17:40 Enjoy RAMP45 土屋		13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋	12:00~12:45 ZUMBA45 野村	15:00~15:30 アクアビクス30 土屋	
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	13:45~14:15 ZUMBA30 松島	14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:40~15:10 SHAPE×BOX30 土屋	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:40~17:35 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:40~17:35 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	15:30~19:00 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	
13:40~14:25 BAILA BAILA45 松島			14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	14:45~15:30 ヨガ45 山村	14:45~15:30 背骨 コンディショニング 【有料】	14:45~15:30 SHAPE×BOX30 土屋	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 スイミング スクール 【有料】	18:00~18:45 ウルトラ スイミング スクール 【有料】	19:30~20:00 SHAPE×BOX30 土屋	19:30~20:00 エアロビクス初級30 原田	20:15~21:00 ピラティス45 原田	20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井	コレクトTIME 20:55~21:10	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】	20:30~21:15 パレトン45 若松	19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO	19:30~20:00 プライベートスイミングレッスン 【有料】	19:30~20:00 ZUMBA45 YUMIKO	19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO
14:40~15:10 ヨガ30 松島			15:40~17:35 ウルトラ 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】		19:30~20:00 エアロビクス初級30 原田		20:15~21:00 ピラティス45 原田													
20:30~21:15 Belly Dance45 YUMIKO																				

■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。

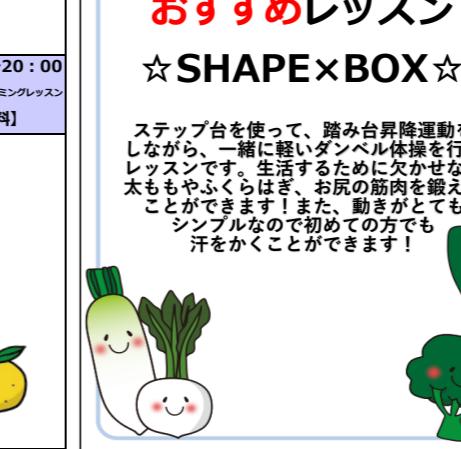
■都合により、クラスを変更又は休講する場合がございます。予めご了承くださいませ。※変更は館内にて掲示いたします。

休館日

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!



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

おすすめレッスン

☆ピラティス☆

インナーマッスルを鍛え、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・バランススカウト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!

