



# スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年1月 改定

月			火			水			木	金			土			日																				
スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール		スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール																		
10:30～11:15 エアロビクス 初級 ♥宮沢 規容子 5 Met's	10:15～10:25 ミニレッスン	10:40～11:10 トレサポ	10:10～10:55 RESET×BOX ♥水野 ふみ子 2.5 Met's	9:45～10:00 ミニレッスン	10:30～11:00 アクアウォーキング ♥伊藤 真由美 4.5 Met's	9:50～10:05 ミニレッスン(15)	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)	10:20～10:50 トレサポ	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 7 Met's	10:20～10:50 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)	10:25～10:55 トレサポ																			
	10:15～10:45			10:15～11:00		10:15～12:00				10:15～11:00						10:15～12:00			10:15～11:00	10:30～12:00																
	11:15～12:00			11:15～11:45		11:15～12:00				11:15～12:00						11:15～12:00			11:15～12:00	11:15～12:00	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50	11:20～11:50								
	12:25～12:40			12:00～13:00		12:15～12:45				12:15～12:45						12:15～12:45			12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45							
	ミニレッスン(15)			スイミング スクール 1コース使用		ADJUST×BOX ♥蛭子 奈緒 2.5 Met's				12:15～12:45						12:15～12:45			12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45					
13:00～13:45 DANCE×BOX ♥蛭子 奈緒 6.5 Met's	13:15～13:45 トレサポ	14:30～15:00 アクア バラエティ	14:00～14:30 SHAPE×BOX ♥蛭子 奈緒 7.5 Met's	12:05～12:15 ミニレッスン	12:00～13:00 スイミング スクール 1コース使用	12:30～13:15	14:30～15:00 トレサポ	14:00～15:10 成人スクール 有料登録制		12:30～13:15	13:15～13:45 トレサポ	13:00～13:45 アクアビクス ♥余語 美登里 8 Met's	13:15～14:00 ピラティス ♥浦木 あさみ 4 Met's	13:00～13:10 ミニレッスン	13:10～13:40 ミニレッスン	13:00～13:30	13:10～13:40 ミニレッスン	13:00～13:30 アクア バラエティ																		
14:15～15:15	14:20～14:50 トレサポ			14:00～14:30		14:00～14:30				14:00～14:30						14:00～14:30			14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30						
BAILABAILA ♥TOMIYO 6 Met's	14:45～15:30 トレサポ			14:45～15:30		14:45～15:30				14:45～15:30						14:45～15:30			14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30	14:45～15:30					
				MEGADANZ ♥黒岩 瞳 7.5 Met's																																
				ジュニア																																
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)	スイミング スクール 15:30 ～ 20:30	ウルトラ体育 15:45 ～ 18:00 有料登録制	16:00～19:00	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		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	ウルトラ体育 15:30～16:30 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)	17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制	16:00～19:00	20:30	10分・15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	19:15～19:45			19:15～19:45		19:15～19:45				19:15～19:45				19:15～19:45						19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45	19:15～19:45				
DANCE×BOX ♥山田 千紘 6.5 Met's	20:05～20:15			20:05～20:15		20:05～20:15				20:05～20:15				20:05～20:15						20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15	20:05～20:15			
20:15～21:00	ミニレッスン			20:15～20:25		20:15～20:25				20:15～20:25				20:15～20:25						20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25	20:15～20:25			
20:20～20:50	ミニレッスン			20:20～20:50		20:20～20:50				20:20～20:50				20:20～20:50						20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50	20:20～20:50			
20:30～21:15	ミニレッスン	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15	20:30～21:15																
20:35～21:05	ミニレッスン	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05	20:35～21:05																
20:45～21:15	アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアビクス ♥山田 千紘 8 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's		20:45～21:15	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's	20:45～21:15 アクアウォーキング ♥樋口 和也 4.5 Met's																
20:45～21:15	20:45～21:15			20:45～21:15		20:45～21:15				20:45～21:15											20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15		
20:45～21:15	20:45～21:15			20:45～21:15		20:45～21:15				20:45～21:15											20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	
20:45～21:15	20:45～21:15			20:45～21:15		20:45～21:15				20:45～21:15											20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15
20:45～21:15	20:45～21:15			20:45～21:15		20:45～21:15				20:45～21:15											20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15	20:45～21:15															
20:45～21:15</																																				

■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。

■《Met'sとは、運動強度の単位》 消費カロリー計算式：**Met's×体重×時間×1.05**