



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			
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 トレサボ		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 トレサボ		10:15~10:45 10:15~11:00 トレサボ	9:50~10:05 ミニレッスン(15) ヨガ 伊藤 真由美 4.5 Met's		10:15~11:00 トレサボ	10:15~11:00 ミニレッスン(15) バレトン 岡田 葉子 5 Met's		10:15~11:00 10:20~10:50 トレサボ	10:15~11:00 ミニレッスン(15) バレトン 松下 めぐみ 7 Met's		10:05~10:20 ミニレッスン(15) トレサボ		
11:30~12:15 ヨガ 前田 明美 2.5 Met's	10:40~11:10 トレサボ		11:15~12:00 エアロビクス 初中級 水野 ふみ子 6.5 Met's	11:20~11:50 トレサボ		11:20~11:50 トレサボ	11:15~11:45 アクアピクス 吉田 若菜 8 Met's		11:15~12:00 トレサボ	11:15~12:00 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's		11:15~12:00 トレサボ	11:15~12:00 スイミングスクール 1コース使用	11:20~11:50 トレサボ	11:20~11:50 トレサボ		
12:25~12:40 ミニレッスン(15)			12:30~13:15 フラダンス 伊藤 真由美 3.5 Met's	12:05~12:15 ミニレッスン トレサボ		12:20~12:50 トレサボ	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 2.5 Met's	12:15~12:45 トレサボ	12:20~12:50 かんたんエアロ 安井 香織 4 Met's	12:20~12:50 トレサボ	12:20~12:50 トレサボ	12:15~12:45 BATTLE × BOX 蛭子 奈緒 8 Met's	12:10~12:40 トレサボ		
13:00~13:45 DANCE × BOX 蛭子 奈緒 6.5 Met's	13:15~13:45 トレサボ		14:00~14:30 SHAPE × BOX 蛭子 奈緒 7.5 Met's	14:20~14:50 トレサボ		14:30~15:00 アクア バラエティ TOMIYO 6 Met's	14:45~15:30 MEGADANZ RADICAL FITNESS 黒岩 瞳 7.5 Met's		14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	14:30~15:15 アクアピクス 伊藤 真由美 8 Met's	14:05~14:50 ヨガ 安井 香織 2.5 Met's	14:05~14:50 トレサボ	13:00~13:45 エアロビクス初級 余語 美登里 8 Met's	13:15~14:00 ピラティス 甫木 あさみ 4 Met's	13:00~13:30 ミニレッスン ADJUST × BOX 蛭子 奈緒 2.5 Met's	13:10~13:40 トレサボ	
14:15~15:15 BAILABAILA TOMIYO 6 Met's	14:20~14:50 トレサボ		15:45~16:00 セルフトレーニングタイム (キャスト不在)	16:00~19:00 セルフトレーニングタイム (キャスト不在)		15:30~20:30 最大4コース使用	15:45~16:00 セルフトレーニングタイム (キャスト不在)		15:30~20:30 最大4コース使用	15:45~16:00 セルフトレーニングタイム (キャスト不在)	15:30~20:30 最大4コース使用	15:45~16:00 セルフトレーニングタイム (キャスト不在)	14:00~14:45 トレサボ	14:15~14:45 トレサボ	14:00~14:30 はじめてスイム		
15:45~19:00 有料登録制	19:15~20:00 DANCE × BOX 山田 千紘 6.5 Met's	20:05~20:15 ミニレッスン	19:30~20:15 ヨガ 安井 香織 2.5 Met's	19:15~19:45 トレサボ		20:15~20:25 ミニレッスン	19:45~20:15 バレトン ETSUKO 5 Met's		20:30~21:40 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's	20:30~21:40 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's	20:35~21:05 トレサボ	19:15~19:30 ミニレッスン(15) トレサボ	19:45~20:15 BATTLE × BOX 山田 千紘 8 Met's	20:45~21:15 ヨガ 黒岩 瞳 7.5 Met's	19:10~19:40 トレサボ	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。
20:15~21:00 ヨガ 前田 明美 2.5 Met's	20:20~20:50 トレサボ	21:00~21:30 トレサボ	20:30~21:15 ZUMBA 安井 香織 7 Met's	20:35~21:05 トレサボ		20:30~21:40 成人スクール 有料登録制	20:30~21:40 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's		20:45~21:15 アクアピクス 蛭口 和也 4.5 Met's	20:35~21:05 トレサボ	20:35~21:05 トレサボ	20:35~21:05 トレサボ	20:35~21:05 トレサボ	20:35~21:05 トレサボ	20:35~21:05 トレサボ	トレサボ	
																ミニレッスン マシンのガイドanceや無料カウンセリングを行います。 ◎2パターンのマシンガイドance ◎姿勢改善などの無料カウンセリング 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。	
																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。	

■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