



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年5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
	10:10~10:20 ミニレッスン		10:10~10:55 RESET×BOX 水野 ふみ子 2.5 Met's	9:45~9:55 ミニレッスン		9:50~10:05 ミニレッスン(15)	10:25~10:55 トレサポ			9:50~10:05 ミニレッスン(15)			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	
10:30~11:15 エアロビクス 初級 宮沢 規容子 5 Met's	10:40~11:10 トレサポ		11:15~12:00 エアロビクス 初級 水野 ふみ子 6.5 Met's	10:15~10:45 トレサポ	10:45~11:30 アクアビクス 伊藤 真由美 4.5 Met's	10:15~11:00 ヨガ	11:20~11:50 トレサポ			10:15~11:00 バレトン	10:20~10:50 トレサポ		11:00~11:10 ミニレッスン	11:15~12:00 スイミング スクール 1コース使用	11:00~11:10 ミニレッスン	10:30~12:00 バラエティ	11:20~11:50 トレサポ	
11:30~12:15 ヨガ 前田 明美 2.5 Met's			12:05~12:15 ミニレッスン	11:20~11:50 トレサポ		11:15~12:00 ZUMBA 松下 めぐみ 7 Met's	12:20~12:50 トレサポ			11:15~12:00 ヨガ	11:20~11:50 トレサポ		11:20~11:50 ミニレッスン			12:15~12:45 BATTLE×BOX 蛭子 奈緒 8 Met's	12:10~12:40 トレサポ	
12:30~12:45 ミニレッスン(15)			12:30~13:15 フラダンス	12:05~12:15 ミニレッスン		12:15~12:45 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒 2.5 Met's	12:15~12:45 トレサポ			12:20~12:50 かんたんエアロ	12:25~12:35 ミニレッスン		12:20~12:50 トレサポ	12:20~12:50 トレサポ		12:50~13:00 ミニレッスン	12:50~13:00 トレサポ	
13:00~13:45 DANCE×BOX 蛭子 奈緒 6.5 Met's	13:15~13:45 トレサポ		13:30~14:15 エアロビクス初級 長尾 佳美 5 Met's	12:20~12:50 ミニレッスン		13:00~13:15 ミニレッスン(15)	13:30~14:30 トレサポ			13:05~13:50 エアロビクス初級	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	13:00~13:10 ミニレッスン		13:00~13:30 ADJUST×BOX 蛭子 奈緒 2.5 Met's	13:10~13:40 トレサポ	13:00~13:30 アクア バラエティ
14:15~15:15 BAILABAILA TOMIYO 6 Met's	14:20~14:50 トレサポ	14:30~15:00 アクア バラエティ	14:30~15:15 RESET×BOX 黒岩 瞳 2.5 Met's	12:30~13:15 フラダンス		13:30~14:30 BAILABAILA TOMIYO 6 Met's	14:30~15:00 トレサポ	14:30~15:15 アクアビクス 伊藤 真由美 8 Met's		14:05~14:50 ヨガ	14:30~15:15 トレサポ		14:15~15:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 浦木 あさみ 7.5 Met's	13:20~13:50 ミニレッスン	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	
16:00~19:00 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	16:00~19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	14:30~15:00 トレサポ		15:10~15:40 トレサポ	ジュニア スイミング スクール 15:30 ~ 20:30			15:10~15:40 トレサポ	ジュニア 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)	14:15~14:45 トレサポ		15:15~15:45 トレサポ		
19:15~20:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 野口 千恵 7.5 Met's	19:15~19:45 トレサポ	最大 4コース 使用	19:30~20:15 ヨガ 安井 香織 2.5 Met's	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 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)	最大 4コース 使用		17:00~18:00 キッズダンス 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)		20:30 ミニレッスン 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 ミニレッスン	20:05~20:15 ミニレッスン		20:30~21:15 ZUMBA 安井 香織 7 Met's	19:15~19:45 トレサポ		19:15~19:30 ミニレッスン(15)	19:30~20:00 トレサポ			19:15~19:30 ミニレッスン(15)	最大 4コース 使用		19:15~19:45 トレサポ	19:10~19:40 トレサポ		最大 4コース 使用		
21:00~21:30 トレサポ	20:20~20:50 ミニレッスン		20:30~21:15 ZUMBA 安井 香織 7 Met's	20:05~20:25 ミニレッスン		19:45~20:15 バレトン ETSUKO 5 Met's	20:15~20:25 トレサポ			19:45~20:15 SHAPE×BOX 蛭子 奈緒 8 Met's	20:05~20:15 ミニレッスン		20:25~20:55 ミニレッスン			20:45~21:15 アクアビクス 山田 千紘 8 Met's		
				20:35~21:05 ミニレッスン		20:30~21:15 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's	20:35~21:05 トレサポ			20:30~21:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 黒岩 瞳 7.5 Met's	20:25~20:55 ミニレッスン							

■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： $Met's \times 体重 \times 時間 \times 1.05$