

令和7年4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	休館日	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
コレクトTIME 10:15~10:30			コレクトTIME 10:15~10:30															
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		10:30~11:00 アクアピクス30 土屋	10:45~11:30 ZUMBA45 西ジェフィー	10:30~11:45 コンディショニング 【有料】	10:45~11:15 アクアピクス30 瀧		10:50~11:20 初めてBAILA BAILA30 松島		10:30~11:15 アクアピクス45 青木	10:30~11:15 ピラティス45 青木		ジュニア スイミング スクール 【有料】	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 すいずいウォール	11:45~12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:10~12:20 成人 スイミング スクール 【有料】	11:50~12:20 ステップ初級30 西ジェフィー		11:45~12:55 成人 スイミング スクール 【有料】		11:45~12:25 エアロビクス初級45 青木		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【有料】	11:30~12:15 ZUMBA45 心優		ジュニア スイミング スクール 【有料】	11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)		
12:30~13:15 ZUMBA45 YUMIKO		12:05~12:35 プライベートスイミングクラス 【有料】	12:45~13:30 ピラティス45 青木		12:40~13:25 ヨガ45 山口	12:40~13:25 ヨガ45 山口		12:40~13:25 ヨガ45 山口		12:40~13:10 B-RAMP30 松島	女性限定	14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井						
13:40~14:25 BAILA BAILA45 松島		14:00~14:30 アクアダンベル30 坂井	13:45~14:15 ZUMBA30 松島		13:40~14:25 エアロビクス初級45 松島	13:40~14:25 エアロビクス初級45 松島		14:15~14:45 すいずいウォール		13:40~14:25 BAILA BAILA45 若松		14:15~14:45 アクアウォーキング30 坂井		13:45~14:15 POWER×BOX30 土屋				
14:40~15:10 BATTLE×BOX30 瀧	(バトルミックス30)	15:30~19:00 ウルトラ 体育 【有料】	14:45~15:30 ヨガ45 山村		14:40~15:10 SHAPE×BOX30 瀧	14:40~15:10 SHAPE×BOX30 瀧		14:45~15:15 プライベートスイミングクラス 【有料】		14:40~15:10 バレレト30 若松		18:00~18:45 ウルトラ体育 【有料】		14:30~15:00 BATTLE×BOX30 土屋				
19:30~20:00 BATTLE×BOX30 瀧	(バトルミックス30)	19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	16:50~17:35 ウルトラ体育 【有料】		19:30~20:00 SHAPE×BOX30 瀧	19:30~20:00 SHAPE×BOX30 瀧		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		15:40~16:25 ウルトラ体育 【有料】		15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 【有料】		15:10~15:25 コレクトTIME				
20:15~21:00 Belly Dance45 YUMIKO			20:15~21:00 Enjoy RAMP45 瀧		20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井	20:15~20:45 アクアダンベル30 坂井		15:40~17:35 ウルトラ 体育 【有料】		19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30~20:00 プライベートスイミングクラス 【有料】		15:00~15:30 アクアピクス30 土屋				
					20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】	20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		20:30~21:15 バレレト45 若松								

■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。 ※変更は館内に掲示いたします。

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**

☆POWER×BOX☆

音楽に合わせて楽しく筋トレ!  
 1人でやると辛い筋トレも  
 音楽に合わせて大勢でやれば  
 少しでも楽しくできます!  
 パーベールを使った筋トレのやり方も  
 覚えることができるのでおすすめです!

**おすすめレッスン**

☆ZUMBA☆

見た目は動きが難しそうに見えますが  
 大事なのはノリと勢いです!  
 それさえあれば、どなたでも楽しく  
 汗をかくことができます!  
 初心者の方も、レッスンに慣れている方も  
 おすすめのレッスンです!