スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年4月　改定

月

スタジオ
- 10:30～11:15 エアロビクス初級 宮沢 規容子 5 Met's
- 11:30～12:15 ヨガ 前田　明美 2.5 Met's
- 12:30～12:45 ミニレッスン(15)
- 13:00～13:45 DANCE×BOX 蛭子　奈緒 6.5 Met's
- 14:15～15:15 BAILABAILA TOMIYO 6 Met's
- ウルトラ体育 15:45～19:00 有料登録制
- 19:15～20:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 野口　千恵 7.5 Met's
- 20:15～21:00 ヨガ 前田　明美 2.5 Met's

ミニレッスン
- 10:10～10:20 ミニレッスン
- 10:40～11:10 トレサポ
- 13:15～13:45 トレサポ
- 14:20～14:50 トレサポ
- 16:00～19:00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 19:15～19:45 トレサポ
- 20:05～20:15 ミニレッスン
- 20:20～20:50 トレサポ
- 21:00～21:30 トレサポ

プール
- 14:30～15:00 アクアバラエティ
- ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用

火

スタジオ
- 10:10～10:55 RESET×BOX 水野 ふみ子 2.5 Met's
- 11:15～12:00 エアロビクス初中級 水野　ふみ子 6.5 Met's
- 12:30～13:15 フラダンス 伊藤 真由美 3.5 Met's
- 13:30～14:15 エアロビクス初級 長尾　佳美 5 Met's
- 14:30～15:15 RESET×BOX 黒岩　瞳 6.5 Met's
- ウルトラ体育 15:45～18:00 有料登録制
- 19:30～20:15 ヨガ 安井　香織 2.5 Met's
- 20:30～21:15 ZUMBA 安井　香織 7 Met's

ミニレッスン
- 9:45～9:55 ミニレッスン
- 10:15～10:45 トレサポ
- 11:20～11:50 トレサポ
- 12:05～12:15 ミニレッスン
- 12:20～12:50 トレサポ
- 14:30～15:00 トレサポ
- 16:00～19:00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 19:15～19:45 トレサポ
- 20:15～20:25 ミニレッスン
- 20:35～21:05 トレサポ

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤 真由美 4.5 Met's
- 11:15～11:45 アクアビクス 吉田　若菜 8 Met's
- 14:00～15:10 成人スクール有料登録制
- ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用

水

スタジオ
- 9:50～10:05 ミニレッスン(15)
- 10:15～11:00 ヨガ 舟橋　佳子 2.5 Met's
- 11:15～12:00 ZUMBA 松下 めぐみ 7 Met's
- 12:15～12:45 ADJUST×BOX 蛭子　奈緒 2.5 Met's
- 13:00～13:15 ミニレッスン(15)
- 13:30～14:30 BAILABAILA TOMIYO 6 Met's
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制
- 19:15～19:30 ミニレッスン(15)
- 19:45～20:15 バレトン ETSUKO 5 Met's
- 20:30～21:15 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's

ミニレッスン
- 10:25～10:55 トレサポ
- 11:20～11:50 トレサポ
- 12:15～12:45 トレサポ
- 15:10～15:40 トレサポ
- 16:00～19:00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 19:30～20:00 トレサポ
- 20:15～20:25 ミニレッスン
- 20:35～21:05 トレサポ

プール
- 10:50～12:00 成人スクール有料登録制
- 14:30～15:15 アクアビクス 伊藤 真由美 8 Met's
- ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用

木

金

スタジオ
- 9:50～10:05 ミニレッスン(15)
- 10:15～11:00 バレトン 岡田　葉子 5 Met's
- 11:15～12:00 ヨガ ETSUKO 2.5 Met's
- 12:20～12:50 かんたんエアロ 安井　香織 4 Met's
- 13:05～13:50 エアロビクス初級 安井　香織 5 Met's
- 14:05～14:50 ヨガ 安井　香織 2.5 Met's
- ウルトラ体育 15:45～19:00 有料登録制
- 19:15～19:30 ミニレッスン(15)
- 19:45～20:15 SHAPE×BOX 蛭子　奈緒 8 Met's
- 20:30～21:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 黒岩　瞳 7.5 Met's

ミニレッスン
- 10:20～10:50 トレサポ
- 11:20～11:50 トレサポ
- 12:25～12:35 ミニレッスン
- 13:15～13:45 トレサポ
- 15:10～15:40 トレサポ
- 16:00～19:00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 19:15～19:45 トレサポ
- 20:05～20:15 ミニレッスン
- 20:25～20:55 トレサポ

プール
- 10:50～12:00 成人スクール有料登録制
- 13:00～13:45 アクアビクス 余語 美登里 8 Met's
- ジュニアスイミングスクール 15:30～20:30 最大4コース使用
- 20:45～21:15 アクアビクス 山田　千紘 8 Met's

土

スタジオ
- 10:15～11:00 ZUMBA 松下 めぐみ 7 Met's
- ウルトラ体育 11:15～12:15 有料登録制
- 13:15～14:00 ピラティス 甫木 あさみ 4 Met's
- 14:15～15:00 MEGADANZ RADICAL FITNESS 甫木 あさみ 7.5 Met's
- ウルトラ体育 15:30～16:30 有料登録制
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制

ミニレッスン
- 10:20～10:50 トレサポ
- 11:00～11:10 ミニレッスン
- 11:20～11:50 トレサポ
- 12:20～12:50 トレサポ
- 13:00～13:10 ミニレッスン
- 13:20～13:50 トレサポ
- 14:15～14:45 トレサポ
- 16:00～19:00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 19:10～19:40 トレサポ

プール
- ジュニアスイミングスクール 9:50～11:00 4コース使用
- 11:15～12:00 スイミングスクール 1コース使用
- ジュニアスイミングスクール 14:00～20:30 最大4コース使用

日

スタジオ
- 10:05～10:20 ミニレッスン(15)
- 10:30～12:00 バラエティ
- 12:15～12:45 BATTLE×BOX 蛭子　奈緒 8 Met's
- 13:00～13:30 ADJUST×BOX 蛭子　奈緒 2.5 Met's

ミニレッスン
- 10:25～10:55 トレサポ
- 11:20～11:50 トレサポ
- 12:10～12:40 トレサポ
- 12:50～13:00 ミニレッスン
- 13:10～13:40 トレサポ
- 14:15～14:45 トレサポ
- 15:15～15:45 トレサポ

プール
- 13:00～13:30 アクアバラエティ
- 14:00～14:30 はじめてスイム

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。

トレサポ

マシンのガイダンス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ダンス
- ◎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