

令和7年10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		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			コレクトTIME												10:10~12:35	10:15~11:00		
10:15~10:30			10:15~10:30													エアロビクス初級45		
10:45~11:30		10:45~11:15 アクアウォーキング30 池谷	10:45~11:30		10:45~11:15 アクアダンベル30 土屋	10:45~11:30		10:45~11:15 ZUMBA45 西ジェフィー		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			11:15~11:45 ステップ初級30 鈴木(春)		
11:45~12:15 B-RAMP30 松島	女性限定	11:30~12:00 すいすいクロール	11:45~12:30 Enjoy RAMP45 土屋		11:30~12:40 成人 スイミング スクール(中級) 【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】		11:40~12:25 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			12:00~12:45 ZUMBA45 野村		
12:30~13:15 ZUMBA45 YUMIKO		12:05~12:35 フライングスイミングレッスン 【有料】	12:45~13:30 ピラティス45 青木			12:40~13:25 ヨガ45 山口				12:40~13:10 B-RAMP30 松島	女性限定							
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		13:50~14:35 アクアピクス45 青木	13:40~14:25 エアロビクス初級45 松島		14:15~14:45 すいすいクロール		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			13:45~14:30 Enjoy RAMP45 土屋		
14:40~15:10 BATTLE×BOX30 瀧			14:45~15:30 ヨガ45 山村		14:30~15:45 背骨 コンディショニング 【有料】	14:40~15:10 SHAPE×BOX30 瀧		14:45~15:15 フライングスイミングレッスン 【有料】		14:40~15:10 パレトン30 若松			14:30~15:00 BATTLE×BOX30 土屋					
15:40~17:35 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】	16:50~17:35 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】	15:40~17:35 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】		15:40~16:25 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】						
19:30~20:00 BATTLE×BOX30 瀧		19:30~20:40 成人 スイミング スクール 【有料】	19:30~20:00 SHAPE×BOX30 瀧			19:30~20:00 POWER×BOX30 土屋				19:30~20:15 ZUMBA45 YUMIKO		19:30~20:00 フライングスイミングレッスン 【有料】						
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 BATTLE×BOX30 土屋		20:00~21:10 成人 スイミング スクール 【有料】		20:30~21:15 パレトン45 若松								
						コレクトTIME 20:55~21:10												

休館日

- 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 ☆SHAPE×BOX☆

ステップ台を使って、踏み台昇降運動をしながら、一緒に軽いダンベル体操を行うレッスンです。生活するために欠かせない太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛えることができます!また、動きがとてもシンプルなので初めての方でも汗をかくことができます!

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、大事なのはメリと勢いでダンスをすれば、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!