



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年10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	
				9:45～9:55 ミニレッスン		9:50～10:05 ミニレッスン(15)				9:50～10:05 ミニレッスン(15)			10:15～11:00	10:20～10:50		10:05～10:20 ミニレッスン(15)			
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		10:10～10:55 RESET×BOX ♥水野 ふみ子 2.5 Met's	10:15～10:45 トレサポ	10:30～11:00 アクアウォーキング ♥蛭子 奈緒 4.5 Met's	10:15～11:00 ヨガ ♥舟橋 佳子 2.5 Met's	10:25～10:55 トレサポ			10:15～11:00 バレトン ♥岡田 葉子 5 Met's	10:20～10:50 トレサポ		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	10:30～12:00 バラエティ	10:25～10:55 トレサポ		
11:30～12:15 ヨガ ♥前田 明美 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	11:20～11:50 トレサポ	11:15～11:45 アクアビクス ♥伊藤 真由美 8 Met's	11:15～12:00 ZUMBA ♥松下 めぐみ 7 Met's	11:20～11:50 トレサポ			11:15～12:00 ヨガ ♥ETSUKO 2.5 Met's	11:20～11:50 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	11:20～11:50 バラエティ	11:20～11:50 トレサポ		
12:30～12:45 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 12:20～12:50 トレサポ		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 ♥安井 香織 4 Met's	12:25～12:35 ミニレッスン			11:20～11:50 トレサポ		12:15～12:45 BATTLE×BOX ♥蛭子 奈緒 8 Met's	12:10～12:40 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			13:00～13:15 ミニレッスン(15) 13:30～14:30 BAILA BAILA ♥TOMIYO 6 Met's				13:05～13:50 エアロビクス初級 ♥安井 香織 5 Met's	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 ♥南木 あさみ 4 Met's	13:00～13:10 ミニレッスン 13:20～13:50 トレサポ		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 BAILA BAILA ♥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	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	14:30～15:15 トレサポ	ジュニア		14:05～14:50 ヨガ ♥安井 香織 2.5 Met's			14:15～15:00 MEGADANZ ♥南木 あさみ 7.5 Met's	14:15～14:45 トレサポ	ジュニア スイミング スクール 14:00～	14:15～14:45 トレサポ	14:00～14:30 はじめて スイム ♥	
		ジュニア			ジュニア						15:10～15:40 トレサポ	ジュニア			ジュニア スイミング スクール 20:30～				
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	ウルトラ体育 15:45 ～ 18:00 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	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)	スイミング スクール 15:30 ～ 20:30		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	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	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	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。			
19:15～20:00 MEGADANZ ♥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	19:15～19:45 トレサポ	最大 4コース 使用	19:15～19:30 ミニレッスン(15) 19:45～20:15 バレトン ♥ETSUKO 5 Met's	19:30～20:00 トレサポ	最大 4コース 使用		19:15～19:30 ミニレッスン(15) 19:45～20:15 SHAPE×BOX ♥蛭子 奈緒 8 Met's	19:15～19:45 トレサポ	最大 4コース 使用		19:10～19:40 トレサポ	最大 4コース 使用	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。			
20:15～21:00 ミニレッスン 20:20～20:50 ヨガ ♥前田 明美 2.5 Met's	20:05～20:15 ミニレッスン 20:20～20:50 トレサポ		20:30～21:15 ZUMBA ♥安井 香織 7 Met's	20:15～20:25 ミニレッスン 20:35～21:05 トレサポ		20:30～21:15 ヨガ ♥ETSUKO 2.5 Met's	20:15～20:25 ミニレッスン 20:35～21:05 トレサポ		20:45～21:15 アクアウォーキング ♥尾村 真奈江 4.5 Met's	20:30～21:15 MEGADANZ ♥黒岩 瞳 7.5 Met's	20:05～20:15 ミニレッスン 20:25～20:55 トレサポ			20:45～21:15 アクアビクス ♥山田 千紜 8 Met's			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。		
	21:00～21:30 トレサポ																		

■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**