

【スタジオ・プール】プログラム表

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A	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	木曜日は休館日です。	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB
10:15~11:00 ステップ初級 浅井	10:15~10:45 POWER×BOX 浅野		10:15~11:00 ヨガ 奥田	10:15~10:45 トランポ 山下		10:15~10:45 エアロビクス初級 かおる	10:15~10:45 POWER×BOX 味岡		10:20~10:50 POWER×BOX 野口	10:15~11:00 ピラティス 高橋(美)		10:15~11:00 エアロビクス初中級 かおる		8:30~10:50 ジュニア スイミング スクール <有料>	抽選なし	10:15~10:30 4ミニッツ				
11:15~12:00 ダンス初級 新頭	11:05~12:05		11:15~12:00 ヨガ 森	11:20~12:05 アクアビクス 余語		10:55~11:10 コレクトTIME	11:30~12:00 POWER×BOX 榎原		11:00~11:45 BAILA BAILA かおる	11:05~11:50 ピラティス 浅野	11:15~11:45 アクアダンベル 味岡	10:45~11:15 アクアウォーキング キャスト		10:40~11:10 BATTLE×BOX 三宅		10:40~11:25 ヨガ 奥田	10:45~11:30 AERO×BOX I 味岡			
12:20~13:05 エアロビクス初級 森	12:25~12:55 ADJUST×BOX 浅野		12:20~13:05 SHAPE×BOX 渡辺	12:20~13:05 エアロビクス初級 長谷川		12:15~13:00 フラダンス あい	12:10~12:40 ANIMAL×BOX 浅野		12:00~12:45 ANIMAL×BOX 浅野	11:15~12:00 エアロビクス初中級 高橋(美)	11:20~11:50 BALANCE×BOX 渡辺	11:15~12:00 エアロビクス初中級 かおる		11:30~12:30 成人(中級) スイミング スクール <有料>	ZUMBA	11:25~11:55 B-RAMP 三宅		11:40~12:25 Enjoy★RAMP 山下		
13:20~14:05 エアロビクス中級 岩田	13:15~13:45 BATTLE×BOX 味岡		13:20~14:05 バレトン 大島	13:25~13:55 B-RAMP 渡辺		13:45~14:45 成人(初級) スイミング スクール <有料>	13:05~13:20 コレクトTIME	13:00~13:30 初級スイム	13:00~13:30 初級スイム	12:15~13:00 バレトン 森	12:10~12:55 YOGA×BOX 浅野	12:15~12:45 SHAPE×BOX 渡辺	12:10~12:40 AERO×BOX I 三宅		12:40~13:25 ZUMBA 武井	12:45~13:15 SHAPE×BOX 山下				
14:20~14:50 POWER×BOX 浅野	14:10~14:55 ヨガ 加藤		14:20~15:05 DANCE×BOX 榎原	14:30~15:00 中級スイム		14:15~15:00 ZUMBA Tamami	14:00~14:45 rico	13:40~14:10 トランポ 渡辺	13:45~14:15 中級スイム	13:15~14:00 BAILA BAILA 森	13:40~14:10 SHAPE×BOX 山下	13:10~13:25 シェイプTIME	13:00~13:30 POWER×BOX 野口	12:55~13:25 ADJUST×BOX 味岡	13:00~13:45 アクアビクス 後藤(直)	13:40~14:10 ピラティス 武井				
15:05~15:50 ZUMBA 松下	15:15~15:45 上級スイム		15:15~15:45 ADJUST×BOX 渡辺	15:30~16:15 ダンス初級 WUKE		15:00~16:00 成人(中級) スイミング スクール <有料>	15:00~15:45 パワーヨガ rico	15:15~16:00 AERO×BOX I 三宅	16:40~17:50 ジュニア スイミング スクール <有料>	14:15~15:00 エアロビクス中級 HORRY	14:25~14:55 SHAPE×BOX 渡辺	14:00~15:00 バラエティ	14:25~14:55 SHAPE×BOX 渡辺	13:45~14:30 バラエティ	14:10~15:20 ジュニア スイミング スクール <有料>	14:10~15:20 ジュニア スイミング スクール <有料>				
«初級・中級スイム» 2・3月 バタフライ 4・5月 平泳ぎ 6・7月 背泳ぎ			«初級・中級スイム» 2・3月 背泳ぎ 4・5月 クロール 6・7月 バタフライ			«初級・中級スイム» 2・3月 背泳ぎ 4・5月 クロール 6・7月 バタフライ			19:05~19:50 エアロビクス初級 大橋			19:00~19:45 バラエティ 森			19:15~20:00 バラエティ 別紙告知			14:45~15:30 SALSATION 後藤(清)		
19:15~20:00 エアロビクス初級 岩田	19:35~20:05 POWER×BOX 山下		19:00~20:00 SALSATION 大橋	19:10~19:55 エアロビクス初級 加藤		19:00~20:00 SALSATION Tomoko	19:20~20:05 SMART×BOX 野口	20:05~20:50 BAILA BAILA 森	19:05~19:50 エアロビクス初級 浅井	19:00~19:45 バラエティ 森	1.3週目 バラエティ 2.4週目 ヨガ	19:15~20:00 バラエティ 別紙告知					14:45~15:30 SALSATION 後藤(清)			
20:15~21:00 ZUMBA rico	20:20~20:50 SHAPE×BOX 山下		20:20~21:05 アクアビクス 味岡	20:15~21:00 エアロビクス中級 岩田		20:10~20:55 ピラティス 加藤	20:15~21:00 ZUMBA ナタリー	20:25~20:55 バラエティ キャスト	21:05~21:20 コレクトTIME	20:00~20:45 ステップ初級 水谷	20:15~20:45 アクアダンベル 山下	20:15~21:00 バラエティ 別紙告知								
	21:05~21:20 コレクトTIME									21:00~21:30 ピラティス 水谷										

初めての方も安心のクラスです。

«Aスタジオ»
ダンス系などの難易度の高いレッスンから、調整系のリラックスができるレッスンまで幅広く揃えています。

«Bスタジオ»
初めての方でも入りやすく、どなたでもお楽しみいただけるレッスンを揃えています。

【スタジオレッスンのご案内】
●WEB予約にて1週間前からご予約が可能です（660円税込/月～）
フロントにてオプション加入お手続きが必要です。

●2026年2月～抽選制度廃止
予約なしで参加される方は、20分前にレッスンボードとマグネットが準備されますので、空いている席からご自由にお選びいただけます。

●15分間のチケットレッスンは、場所の指定はございません。扉はレッスン中も常に開放しており、途中入退場が可能です◎

【プールコースのご案内】
●アクアビクス・ダンベル：通常2コース 25人以上で3コース
●スイミング無料レッスン：通常1コース 11人以上で2コース
●スイミング有料レッスン：5名まで1コース 6名以上で2コース
●スイミング無料レッスン：レッスン開始30分前よりフロントにて参加札を配布します。定員20名になり次第、参加札の配布が終了となります。
●スイマーズ：2.5m～5.0mを泳ぐ泳力向上が目的のクラス
通常1コース 11人以上で2コース（参加なし）