



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年7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	
10:30~11:15 エアロピクス 初級 ♥宮沢 規容子 (5 Met's)	10:10~10:20 ミニレッスン		10:10~10:55 RESET×BOX ♥水野 ふみ子 (2.5 Met's)	9:45~9:55 ミニレッスン 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)	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)	10:25~10:55 トレサポ			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)	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		10:05~10:20 ジュニア スイミング スクール 9:50 ミニレッスン(15) 10:25~10:55 トレサポ	10:05~10:20 ミニレッスン(15) 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)	10:40~11:10 トレサポ		11:15~12:00 エアロピクス 中級 ♥水野 ふみ子 (6.5 Met's)	11:20~11:50 トレサポ	11:15~11:45 アクアピクス ♥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 ウルトラ体育 11:15 トレサポ	11:00~11:10 ミニレッスン 11:20~11:50 トレサポ		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		12:15~14:00 ピラティス ♥雨木 あさみ (4 Met's)	12:20~12:50 トレサポ		12:15~12:45 有料登録制	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 エアロピクス初級 ♥長尾 佳美 (5 Met's)			13:00~13:15 ミニレッスン(15) 13:30~14:30 BAILABAILA ♥TOMIYO (6 Met's)				13:05~13:50 エアロピクス初級 ♥安井 香織 (5 Met's)	13:05~13:50 トレサポ		13:15~14:00 ピラティス ♥雨木 あさみ (4 Met's)	13:00~13:10 ミニレッスン 13:20~13:50 トレサポ		13:15~14:00 有料登録制	13:00~13:30 ミニレッスン 13:10~13:40 ADJUST×BOX ♥蛭子 奈緒 (2.5 Met's)	12:50~13:00 ミニレッスン 13:10~13:40 トレサポ	
14:15~15:15 BAILABAILA ♥TOMIYO (6 Met's)	14:20~14:50 トレサポ	14:30~15:00 ジュニア アクア バラエティ	14:30~15:15 RESET×BOX ♥黒岩 瞳 (2.5 Met's)			15:10~15:40 トレサポ				14:05~14:50 ヨガ ♥安井 香織 (2.5 Met's)			14:15~15:00 MEGADANZ ♥雨木 あさみ (7.5 Met's)	14:15~14:45 トレサポ		14:00 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	13:00~13:30 アクア バラエティ	14:00~14:30 はじめて スイム	
16:00~19:00 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)	15:30 ~ 20:30 最大 4コース 使用	16:00~19:00 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)	15:30 ~ 20:30 最大 4コース 使用	16:00~19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	16:00~19:00 スイミング スクール 15:30 ~ 20:30 最大 4コース 使用			16:00~19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	16:00~19:00 スイミング スクール 15:30 ~ 20:30 最大 4コース 使用		16:00~19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	16:00~19:00 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)		16:00~19:00 20:30 最大 4コース 使用	10分・15分間で効率的に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。	15:15~15:45 トレサポ	14:15~14:45 トレサポ
19:15~20:00 MEGADANZ ♥野口 千恵 (7.5 Met's)	19:15~19:45 トレサポ		19:30~20:15 ヨガ ♥安井 香織 (2.5 Met's)	19:15~19:45 トレサポ		19:15~19:30 ミニレッスン(15) 19:45~20:15 トレサポ				19:15~19:30 ミニレッスン(15) 19:45~20:15 トレサポ			19:10~19:40 トレサポ			19:15~19:45 セルフ トレーニング タイム (キャスト不在)	19:15~19:45 最大 4コース 使用	19:15~19:45 最大 4コース 使用	
20:15~21:00 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 ミニレッスン 20:35~21:05 ヨガ ♥ETSUKO (2.5 Met's)				20:30~21:15 ミニレッスン 20:35~21:05 ヨガ ♥ETSUKO (2.5 Met's)			20:30~21:15 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 バラエティ	20:45~21:15 アクアピクス ♥山田 千紜 (8 Met's)	

■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。 ■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)

■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。 ■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。

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。 ■《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

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。