スタジオ・プールプログラム週間予定表

春日井

2025年1月　改定

月

スタジオ
- 9:40～9:55 おはようストレッチ
- 10:30～11:15 エアロビクス初級 宮沢　規容子
- 11:30～12:15 ヨガ 前田　明美
- 13:00～13:45 Enjoy★DANCE 蛭子　奈緒
- 14:00～14:45 エアロビクス初中級 TOMIYO
- 15:00～15:45 BAILA BAILA TOMIYO
- 19:15～20:00 Enjoy★DANCE 山田　千紘
- 20:15～21:00 ヨガ 前田　明美

ミニレッスン・トレサポ
- 10:30～11:00 トレサポ
- 11:30～12:00 トレサポ
- 12:20～12:30 ミニレッスン
- 14:50～15:20 トレサポ
- 16：00～18：00 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
- 20:30～21:00 トレサポ

女性優先エリア

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 からだリセット 水野　ふみ子
- 11:15～12:00 エアロビクス初中級 水野　ふみ子
- 12:30～13:15 フラダンス 伊藤　真由美
- 14:15～14:45 ボディコン 蛭子　奈緒
- 15:00～15:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制
- 19:30～20:15 エアロビクス初級 安井　香織
- 20:30～21:15 ZUMBA 安井　香織

ミニレッスン・トレサポ
- 11:00～11:10 ミニレッスン
- 11:30～12:00 トレサポ
- 12:10～12:20 ミニレッスン
- 12:40～13:10 トレサポ
- 14:30～15:00 トレサポ
- 16：00～18：00 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

女性優先エリア

プール
- 10:30～11:00 アクアウォーキング 伊藤　真由美
- 11:15～11:45 アクアビクス 吉田　若菜
- 12:00～13:00 スイミングスクール 1コース使用
- 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
- 20:30～21:40 成人スクール 有料登録制

水

スタジオ
- 10:15～11:00 ヨガ 舟橋　佳子
- 11:15～12:00 ZUMBA 松下　めぐみ
- 12:15～12:30 ストレッチ(15)
- 12:45～13:00 ミニレッスン(15)
- 13:30～14:15 エアロビクス初級 TOMIYO
- 14:30～15:15 BAILA BAILA TOMIYO
- 15:45～18:00 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
- 20:30～21:15 ヨガ ETSUKO

ミニレッスン・トレサポ
- 9:50～10:00 ミニレッスン
- 10:40～11:10 トレサポ
- 11:15～12:45 トレサポ
- 15:00～15:30 トレサポ
- 16：00～18：00 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
- 20:15～20:25 ミニレッスン
- 20:45～21:15 トレサポ

女性優先エリア

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
- 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 アクアウォーキング 樋口　和也

木

休館日

金

スタジオ
- 10:15～11:00 バレトン 岡田　葉子
- 11:15～12:00 ヨガ ETSUKO
- 12:45～13:15 からだリセット 長谷川　工
- 13:25～13:55 かんたんエアロ 安井　香織
- 14:05～14:50 ヨガ 安井　香織
- 19:15～19:30 ミニレッスン(15)
- 19:45～20:15 バトルミックス 山田千紘
- 20:30～21:15 ZUMBA 黒岩　瞳

ミニレッスン・トレサポ
- 9:50～10:00 ミニレッスン
- 10:30～11:00 トレサポ
- 11:25～11:55 トレサポ
- 12:25～12:35 ミニレッスン
- 14:40～15:10 トレサポ
- 16：00～18：00 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
- 20:20～20:50 トレサポ

女性優先エリア

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
- 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

土

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 松下　めぐみ
- 13:15～14:00 ピラティス 甫木　あさみ
- 14:15～15:00 フィットネスダンス 甫木　あさみ
- 17:00～18:00 キッズダンス 有料登録制

ミニレッスン・トレサポ
- 10:40～11:10 トレサポ
- 12:20～12:50 トレサポ
- 13:00～13:10 ミニレッスン
- 14:15～14:45 トレサポ
- 16：00～18：00 セルフトレーニングタイム（キャスト不在）
- 18:20～18:50 トレサポ
- 19:10～19:40 トレサポ

女性優先エリア

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
- 10:30～12:00 バラエティ
- 12:15～12:45 バトルミックス 蛭子　奈緒
- 13:00～13:30 ストレッチポール 蛭子　奈緒

ミニレッスン・トレサポ
- 10:10～10:20 ミニレッスン
- 10:45～11:15 トレサポ
- 12:00～12:30 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
- 15:30～16:00 トレサポ

女性優先エリア

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メニュー作成を行います。

- ●2パターンのマシンガイダンス
- ●オリジナルメニューの作成

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。

■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。