



スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年4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	スタジオ	ミニレッスン トレサポ	プール	
10:30~11:15 エアロビクス 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 ♥伊藤 真由美 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	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	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	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	10:15~11:00 ZUMBA ♥松下 めぐみ 7 Met's	10:20~10:50 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	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	11:00~11:10 ミニレッスン	11:00~11:10 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	11:20~11:50 トレサポ	11:20~11:50 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
11:30~12:15 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 アクアピクス ♥吉田 若菜 8 Met's	11:15~12:00 ZUMBA ♥松下 めぐみ 7 Met's	11:20~11:50 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	11:15~12:00 ヨガ ♥ETSUKO 2.5 Met's	11:20~11:50 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	11:15~12:00 ヨガ ♥ETSUKO 2.5 Met's	11:20~11:50 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	11:15~12:00 ウルトラ体育 11:15~12:15 有料登録制	11:20~11:50 トレサポ	11:20~11:50 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 トレサポ	11:20~11:50 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
12:30~12:45 ミニレッスン(15)			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	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	12:25~12:35 ミニレッスン	12:25~12:35 ミニレッスン	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	12:25~12:35 ミニレッスン	12:25~12:35 ミニレッスン	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	12:15~12:45 BATTLE×BOX ♥蛭子 奈緒 8 Met's	12:20~12:50 トレサポ	12:50~13:00 ミニレッスン	12:15~12:45 スイミング スクール 1コース使用	12:20~12:40 トレサポ	12:50~13:00 ミニレッスン	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		12:30~13:15 フラダンス ♥伊藤 真由美 3.5 Met's		14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	13:00~13:15 ミニレッスン(15)		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	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	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	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	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	13:00~13:30 ADJUST×BOX ♥蛭子 奈緒 2.5 Met's	13:00~13:10 ミニレッスン	13:10~13:40 ミニレッスン	13:00~13:30 スイミング スクール 1コース使用	13:10~13:40 トレサポ	13:10~13:40 ミニレッスン	13:00~13:30 スイミング スクール 1コース使用
14:15~15:15 BAILABAILA ♥TOMIYO 6 Met's	14:20~14:50 トレサポ	14:30~15:00 アクア バラエティ	13:30~14:15 エアロビクス初級 ♥長尾 佳美 5 Met's	14:30~15:00 トレサポ	14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	13:30~14:30 BAILABAILA ♥TOMIYO 6 Met's		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	14:05~14:50 ヨガ ♥安井 香織 2.5 Met's		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	14:05~14:50 ヨガ ♥安井 香織 2.5 Met's		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	13:00~13:45 ピラティス ♥浦木 あさみ 4 Met's	13:20~13:50 トレサポ	13:20~13:50 ミニレッスン	13:00~13:10 ミニレッスン	13:10~13:40 トレサポ	13:10~13:40 ミニレッスン	13:00~13:30 スイミング スクール 1コース使用
15:45 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	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	14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	15:10~15:40 トレサポ		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	15:10~15:40 トレサポ		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	15:10~15:40 トレサポ		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	14:15~15:00 MEGADANZ ♥浦木 あさみ 7.5 Met's	14:15~15:00 トレサポ	14:15~15:00 ミニレッスン	14:15~14:45 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	14:15~14:45 トレサポ	14:15~14:45 ミニレッスン	14:00~14:30 はじめて スイム
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	14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	19:15~19:30 ミニレッスン(15)	19:15~19:45 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	19:15~19:30 ミニレッスン(15)	19:15~19:45 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	17:00~18:00 キッズダンス 有料登録制	17:00~18:00 トレサポ	17:00~18:00 ミニレッスン	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	17:00~18:00 トレサポ	17:00~18:00 ミニレッスン	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30
20:15~21:00 ヨガ ♥前田 明美 2.5 Met's	20:05~20:15 ミニレッスン		20:15~20:25 ミニレッスン	20:15~19:45 トレサポ	14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	19:15~19:30 ミニレッスン(15)		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	19:45~20:15 パレトン ♥ETSUKO 5 Met's	20:05~20:15 ミニレッスン	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	19:45~20:15 パレトン ♥ETSUKO 5 Met's	20:05~20:15 ミニレッスン	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	19:15~19:30 キッズダンス 有料登録制	20:05~20:15 ミニレッスン	19:10~19:40 トレサポ	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	20:05~20:15 ミニレッスン	19:10~19:40 トレサポ	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30
21:00~21:30 トレサポ	20:20~20:50 トレサポ		20:30~21:15 ZUMBA ♥安井 香織 7 Met's	20:35~21:05 トレサポ	14:00~15:10 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 ヨガ ♥ETSUKO 2.5 Met's		10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 MEGADANZ ♥黒岩 瞳 7.5 Met's	20:25~20:55 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 MEGADANZ ♥黒岩 瞳 7.5 Met's	20:25~20:55 トレサポ	10:50~12:00 成人スクール 有料登録制	20:30~21:15 アクアピクス ♥山田 千紘 8 Met's	20:45~21:15 トレサポ	20:30~21:15 ミニレッスン	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30	20:30~21:15 トレサポ	20:30~21:15 ミニレッスン	14:00~14:30 ジュニア スイミング スクール 14:00 ~ 20:30

■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**

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。

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。

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。