

# スタジオプログラム

2024年7月改訂版

| 月曜日                    |                                    | 火曜日                  |                                    | 水曜日                  |                                    | 金曜日                   |                                     | 土曜日                  |                             | 日曜日                         |                                    |
|------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| スタジオ                   | プール                                | スタジオ                 | プール                                | スタジオ                 | プール                                | スタジオ                  | プール                                 | スタジオ                 | プール                         | スタジオ                        | プール                                |
| 10:35~11:20            | 10:20~11:30<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 10:35~11:20          | 11:05~12:15<br>成人<br>レディース<br>(有料) | 10:35~11:20          | 11:35~12:20                        | 10:35~11:20           | 11:05~12:15<br>成人<br>レディース<br>(有料)  | 10:15~10:45          | 10:20~11:30<br>ジュニア<br>スクール | 10:20~11:30<br>ジュニア<br>スクール | 10:20~11:30<br>ジュニア<br>スクール        |
| ヨガ45<br>岩井             |                                    | バレトン45<br>有我         |                                    | 月替わりレッスン<br>大西       |                                    | 太極拳45<br>佐々木          |                                     | ステップ<br>初級30<br>MASA |                             |                             |                                    |
| 11:35~12:20            | 13:30~14:00<br>アクア<br>ピクス30<br>奴留湯 | 11:35~12:20          | 13:45~14:30                        | 11:35~12:20          | 13:40~14:25                        | 11:35~12:20           | 13:30~14:00<br>アクアダナンベル<br>30<br>佐野 | 11:00~11:45          | 13:15~14:15                 | キッズダンス<br>(有料)              | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール        |
| エアロピクス<br>初級45<br>MASA |                                    | カラダリセット45<br>清水      |                                    | バレトン45<br>清水         |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>美咲 |                             |                             |                                    |
| 12:35~13:05            | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 13:00~13:30          | 14:45~15:15                        | 12:35~13:20          | 14:40~15:10<br>B-RAMP<br>30<br>岩井  | 12:35~13:25           | 14:25~14:55                         | 12:00~12:45          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| ステップ<br>初級30<br>村上     |                                    | ステップ<br>初級30<br>美咲   |                                    | ヨガ45<br>岩井           |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 13:20~13:50            | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 13:45~14:30          | 14:45~15:15                        | 13:40~14:25          | 14:40~15:10<br>B-RAMP<br>30<br>岩井  | 13:40~14:10           | 14:25~14:55                         | 11:00~11:45          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| バトル<br>ミックス30<br>村上    |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>美咲 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 14:05~14:50            | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 14:45~15:15          | 14:45~15:15                        | 14:40~15:10          | 14:40~15:10<br>B-RAMP<br>30<br>岩井  | 14:25~14:55           | 14:25~14:55                         | 12:00~12:45          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| ピラティス45<br>有我          |                                    | ストレッチ<br>ポール30<br>美咲 |                                    | 女性限定                 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 16:30~17:30            | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 19:30~20:15          | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 19:30~20:15          | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 19:30~20:00           | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール         | 13:15~14:15          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| キッズダンス<br>(有料)         |                                    | ピラティス45<br>有我        |                                    | ステップ<br>初級45<br>清水   |                                    | バトル<br>ミックス30<br>MASA |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 17:45~18:45            | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 20:30~21:15          | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 20:30~21:15          | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール        | 20:15~21:00           | 15:30~20:20<br>ジュニア<br>スクール         | 13:15~14:15          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| キッズダンス<br>(有料)         |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>村上  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 19:30~20:15            | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15          | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15          | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15           | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料)  | 13:15~14:15          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| エアロピクス<br>初級45<br>MASA |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>村上  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |
| 20:30~21:15            | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15          | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15          | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) | 20:30~21:15           | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料)  | 13:15~14:15          | 13:20~20:20<br>ジュニア<br>スクール | 19:30~20:15                 | 20:10~21:20<br>成人<br>マスターズ<br>(有料) |
| ステップ<br>初級45<br>MASA   |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>丸山 |                                    | エアロピクス<br>初級45<br>村上  |                                     | エアロピクス<br>初級45<br>村上 |                             |                             |                                    |

別途、掲示

女性限定

別途、掲示

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。  
●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。