

スタジオ・プール プログラム週間予定表

2025年 7月～

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	木曜日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00~10:45 バレトン45 木俣 幸子		10:00~10:45 ヨガ45 青木 理恵		10:00~10:45 ZUMBA45 加藤 美穂子	10:15~10:45 アクアウォーキング 岡澤 実			10:00~10:45 ヨガ45 山木田 紗子	10:15~10:45 はじめてスイム		10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉	9:50~11:00 ジュニア スイミング 《有料》	
11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉		11:00~11:45 SALSATION45 EMI		11:00~11:45 エアロピクス初級45 中根 衣莉	11:00~12:00 マターツ（中級） スイミングスクール <有料>			11:05~11:50 エアロピクス初級45 溝口 麻美	11:05~11:50 アクアピクス45 袴田 香織		11:00~11:45 ZUMBA45 中根 衣莉	11:30~12:15 アクアピクス45	
12:10~12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子		12:00~12:30 バラエティ30		12:00~12:15 DANCE×BOX基礎	12:15~13:00 アクアピクス45 富田 久美子			12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健			12:00~12:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子	12:00~12:45 SHAPE×BOX45 中神 萌	
13:00~13:45 ZUMBA45 富田 久美子		13:30~14:00 バレトン45 飯田 久美子		13:30~14:15 エアロピクス初級45 木俣 幸子	14:30~15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子			13:15~14:00 エアロピクス初級45 塚本 明子	13:00~14:00 マターツ（初中級） スイミングスクール <有料>		13:00~13:45 エアロピクス中級45 加藤 美穂子	13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 西尾 健	
13:30~14:00 すいすいクロール		13:45~14:30 ヨガ45 松谷 友紀子		14:10~15:10 マターツ（初中級・中級） スイミングスクール <有料>	14:30~15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子			14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈	14:10~15:10 マターツ（中級） スイミングスクール <有料>			13:50~19:00 ジュニア スイミング <有料>	
14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子				15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>	19:15~20:00 AERO×BOX I 45 中神 萌			15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>	15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>				
15:15~20:00 ジュニア スイミング <有料>		19:15~20:00 BATTLE×BOX45 西尾 健		19:15~20:00 AERO×BOX I 45 中神 萌	20:15~21:00 ZUMBA45 中根 衣莉			19:10~19:55 SALSATION45 EMI	19:15~20:00 Enjoy★RAMP45 桜原 愛奈				
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI		19:15~20:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		20:15~21:00 ZUMBA45 中根 衣莉	20:10~21:10 マターツ（初中・上級） スイミングスクール <有料>			20:10~20:55 ヨガ45 KAYO	20:15~20:30 DANCE×BOX基礎				
20:15~21:00 エアロピクス初中級45 NAOMI		21:15~21:30 4ミニッツ		21:15~21:30 4ミニッツ				21:10~21:55 SMART×BOX45 西尾 健	20:45~21:30 DANCE×BOX45 桜原 愛奈				
21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌													

休館日

スタジオ当日参加の受付開始は
レッスン開始の
20分前～
※10:00～のレッスンのみ15分前

- 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。
- 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。