

## スタジオ・プール プログラム週間予定表

2026年 2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 ZUMBA®45 加藤 美穂子				10:00~10:45 ヨガ45 山木田 綾子		10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉		10:00~10:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子		
11:05~11:50 エアロビクス初級45 中根 衣莉		11:00~11:45 SALSATION®45 EMI		11:00~11:45 エアロビクス初級45 中根 衣莉				11:05~11:50 エアロビクス初級45 溝口 麻美		11:00~11:45 ZUMBA®45 中根 衣莉		10:00~10:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子		
12:10~12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子		12:00~12:30 バラエティ30		12:00~13:00 DANCE×BOX60 桜原 愛奈				12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健		12:00~12:45 エアロビクス初級45 加藤 美穂子		12:00~12:45 SHAPE×BOX45 スタッフ		
13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子		12:45~13:15 B-RAMP45 中島 智恵子		13:25~14:10 エアロビクス初級45 木俣 幸子				13:15~14:00 エアロビクス初級45 塚本 明子		13:00~13:45 エアロビクス中級45 加藤 美穂子				
13:30~14:00 すいすいクロール		13:30~14:15 ヨガ45 松谷 友紀子		14:10~15:10 スマート（初中級・中級） スイミングスクール <有料>				14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈						
14:15~15:00 エアロビクス45 富田 久美子				14:25~15:10 RESET×BOX45 木俣 幸子				14:10~15:10 スマート（中級） スイミングスクール <有料>						
15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料>		19:15~20:00 ヨガ45 三宅 華流		15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料>				15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料>		15:30~20:30 ジュニア スイミング <有料>		13:50~19:00 ジュニア スイミング <有料>		
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI				19:15~19:45 AERO×BOX I 30 中神 萌				19:10~19:55 SALSATION®45 EMI		19:00~19:45 Enjoy★RAMP45 桜原 愛奈				
20:15~21:00 エアロビクス初中級45 NAOMI		20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		20:00~20:45 ZUMBA®45 中根 衣莉				20:10~20:55 BATTLE×BOX45 三宅 華流		20:00~21:00 DANCE×BOX60 桜原 愛奈				
21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌		21:15~21:30 4ミニッズ		21:00~21:45 AERO×BOX II 45 中神 萌				20:30~21:30 スマート（初中・上級） スイミングスクール <有料>		21:15~21:45 POWER×BOX30 桜原 愛奈				

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。