

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		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	10:15~10:45 アクアダンベル30 岡澤 実	別紙参照		10:00~10:45 ZUMBA®45 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 綾子	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》	10:00~10:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子	10:00~12:00 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンが 無い場合が ございます。
11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉		11:00~11:45 SALSATION®45 EMI		11:00~11:45 エアロピクス初級45 中根 衣莉	11:00~12:00 マスタズ(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 ZUMBA®45 中根 衣莉	11:30~12:15 アクアピクス45 小川 朋子	11:00~12:00 ZUMBA®60 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		12:00~12:45 DANCE×BOX45 榎原 愛奈	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		12:15~13:00 SHAPE×BOX45 スタッフ	
13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子	13:30~14:00 すいすいクロール	12:45~13:30 バレトン45 飯田 久美子		13:00~13:15 シェイプタイム			13:15~14:00 エアロピクス初級45 塚本 明子	13:00~14:00 マスタズ(初中級) スイミングスクール 《有料》	13:00~14:00 エアロピクス中級60 加藤 美穂子	12:30~19:00 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	13:45~14:30 ヨガ45 松谷 友紀子	14:10~15:10 マスタズ(初中級・中級) スイミングスクール 《有料》	13:30~14:15 エアロピクス初級45 木俣 幸子			14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈	14:10~15:10 マスタズ(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》		15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》	14:30~15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子								
19:15~20:00 バレトン45 NAOMI		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》			19:10~19:55 SALSATION®45 EMI		19:00~19:45 ZUMBA®45 榎原 愛奈			
20:15~21:00 エアロピクス初中級45 NAOMI		20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流		19:15~19:45 AERO×BOX I 30 中神 萌			20:10~20:55 BATTLE×BOX45 三宅 華流		20:00~21:00 DANCE×BOX60 榎原 愛奈			
21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌		21:15~21:30 4ミニッツ		20:00~21:00 ZUMBA®60 中根 衣莉	20:30~21:30 マスタズ(初中・上級) スイミングスクール 《有料》		21:10~21:40 ピラティス30 三宅 華流		21:15~21:45 POWER×BOX30 榎原 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。

# 2026火曜日 日替わりタイムテーブル

火曜日				
6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日
9:45~10:00		9:45~10:00		9:45~10:00
おはようストレッチ		おはようストレッチ		おはようストレッチ
	10:00~10:45		10:00~10:45	
10:15~10:45 B-RAMP30 中島 智恵子	ヨガ45 山木田 綾子	10:15~10:45 B-RAMP30 中島 智恵子	ヨガ45 山木田 綾子	10:15~10:45 B-RAMP30 中島 智恵子