

スタジオ・プールプログラム

2026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	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール		スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール	スタジオ	多目的室	プール
10:00~10:45	ピラティス MIYAKO			ヨガ rico			エアロビクス初級 KEIKO	ストレッチエリア 10:45~11:00 ショートレッスン		10:00~10:45 ヨガ JURIA			10:00~10:45 エアロビクス初級 Minako					10:00~10:45 エアロビクス初級 Minako	
11:00~11:45	ZUMBA Jessy			11:15~12:15 リトモス 柳井			11:00~11:45 ヨガ KEIKO	背中リセット		11:10~11:55 エアロビクス初級 國島			11:00~11:45 ZUMBA 忍	8:30~12:00 ジュニアスクール (最大4コース)			10:30~11:15 SALSATION 忍	10:00~10:45 ジュニア スイミング 特別体験 ※体験がない 場合はご遠慮 ください	
12:00~12:50	エアロビクス中級 有料スクール 國島			12:30~13:15 エアロビクス初級 龜山			13:00~13:45 エアロビクス初級 龜山			12:10~12:55 ZUMBA 國島			12:15~13:00 リンパドレナージュ MIYAKO				13:00~14:00 ZUMBA Jessy		
13:05~13:50	エアロビクス初級 KUMIKO	13:15~13:45 はじめてスイム (無料)		13:30~14:15 ZUMBA rico	13:15~13:45 アクアダンベル (無料)		13:15~13:45 はじめてスイム (無料)			13:15~14:00 ピラティス MIYAKO		13:15~13:45 エンジョイプール (無料)							
14:05~14:50	バレトン KUMIKO	14:00~15:00 成人スクール (有料)		14:30~15:15 ヨガ rico			14:00~14:30 SHAPE×BOX 佐波			14:15~14:45 リンパドレナージュ MIYAKO			14:00~14:45 エアロビクス初級 RAMU						
15:05~15:50	ヨガ 加藤			15:45~16:30 運動塾 ジュニアスクール			14:45~15:30 ダイエットスクール (有料) 伊佐治						15:00~16:00 ヨガ RAMU						
16:15~18:15	運動塾 ジュニアスクール	15:35~20:00 ジュニアスクール (最大4コース)		19:30~20:15 SALSATION 忍	15:35~19:00 ジュニアスクール (最大4コース)		17:00~17:45 運動塾 ジュニアスクール						17:00~17:45 運動塾 ジュニアスクール						
19:30~20:15	ZUMBA Jessy	19:10~19:25 ショートレッスン 脚トレ!!		20:30~21:30 ヨガ RAMU	19:10~19:25 ショートレッスン		19:30~20:15 リトモス 山本						19:00~19:45 ヨガ Rena					初めの方も安心なクラスです。	
20:30~21:00	BATTLE×BOX 伊佐治						20:30~21:00 SHAPE×BOX 佐波												【スタジオレッスンのご案内】 ●WEB予約にて1週間前から予約が可能です。 (660円税込/月～) ●当日、定員に空きがある場合は 予約されていない方もご参加が可能です。
																			【ショートレッスンについて】 途中入退出OK! ※WEB予約はご遠慮ください。

休館日

★アクロスオリジナルプログラムが名称変更しました★
 ボディコン ⇒ SHAPE × BOX
 バトルミックス ⇒ BATTLE × BOX

●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。