

お盆休み特別タイムテーブル 2026年 8/8(土)～8/11(火)

8/8(土)		8/9(日)		8/10(月)		8/11(火)	
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		10:00		10:00		10:00	
30	10:15～16:15	30	10:15～16:15	30		30	
10:45～11:30 エアロビクス初級45 油田 直美	夏の短期 水泳教室 & ジュニア スイミング 練習会	10:30～11:15 エアロビクス初級45 井上 明美	夏の短期 水泳教室 & ジュニア スイミング 練習会	10:30～11:15 ZUMBA45 辻 友寛		10:30～11:15 ヨガ45 佐野 英樹	
30		30		30		30	
11:45～12:30 ヨガ45 村上 累	特別枠レッスン	11:45～12:30 ヨガ45 井上 明美	11:45～12:15の アクアダンベル30は プールイベントの為 【休講】になります	11:30～12:15 エアロビクス初級45 辻 友寛	特別枠レッスン	11:30～12:00 B-RAMP30 岡留 志保	11:30～12:00 アクアビクス30 井上 明美
30		30		30		30	
12:45～13:30 ZUMBA45 油田 直美		13:00～13:30 SHAPE×BOX 井上 明美		12:30～13:15 パワーヨガ45 小林 千穂子	12:20～12:50 すいすいクロール 定員10名	12:15～12:45 ステップ初級30 西井 聡子	
30		30		30		30	
13:40～14:10 BATTLE×BOX 井上 明美		13:45～14:15 ADJUST×BOX 井上 明美	代行	13:30～14:15 ZUMBA45 慶田 成美	13:30～14:00 アクアダンベル 前田 翼	13:00～13:45 エアロビクス初級45 西井 聡子	
30		30		30		30	
14:30～15:15 ヨガ45 萩野 智之				14:30～15:15 ピラティス45 慶田 成美	特別枠レッスン	14:00～14:15 ストレッチ	
30				30		30	
16:00		16:00		16:00		16:00	
30		30		30		30	
17:00		17:00		17:00		17:00	
19:00		※		19:00		19:00	
30		30		30		30	
19:30～20:00 POWER×BOX 井上 明美		太枠は 変更箇所です		19:30～20:15 エアロビクス初級45 井上 明美		19:15～20:00 脂肪燃焼エアロ45 加藤 鮎美	特別枠レッスン 筋トレ×エアロの MIXプログラム！
30		30		30		30	
20:15～20:45 ADJUST×BOX 井上 明美				20:30～21:15 エアロビクス中級45 井上 明美		20:15～21:00 バレー45 加藤 鮎美	
30				30		30	
21:00				21:00		21:00	
30				30		30	
22:00				22:00		22:00	
30				30		30	

- 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。
- レッスン開始30分前より、スタジオ前にて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- すいすいクロールは5名までの参加で1コース、6名以上の参加で2コース使用します。
- このタイムテーブルは8/8(土)～8/11(火)までの期間限定となり、一部レッスン内容を変更させていただいております。