

アクロス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2026年 10月改訂

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	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
9 9:45~10:00 おはスト15			9:45~10:00 おはトレ15			9:45~10:00 コレクト15			休館日	9:45~10:30 エアビクス初級45 浜田 由実子			9:45~10:15 ADJUST×BOX30 大井 さおり		9:40~10:50 ジュニア スクール <有料>	9:45~10:45 ヨガ60 築地 朋美		
10 10:15~10:45 ADJUST×BOX30 見田 あき		10:15~10:45 はじめてスイム	10:15~11:00 RESET×BOX45 阿隅 貴美子			10:15~10:45 AERO×BOX30 成瀬 将太		10:00~11:10 レディース スクール <有料>		10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子		10:15~10:45 アクアウォーキング30 原瀬 亜梨砂	10:30~11:30 ヨガ60 飯嶋 亜希子	10:45~11:00 簡単からだ リセット講座		11:00~11:45 エアビクス初級45 瀬瀬 奈々恵	11:00~11:45 エアビクス初級45 瀬瀬 奈々恵	11:00~11:45 アクアピクス45 新野 正法
11 11:00~11:45 ステップ初級45 杉村 美奈子	11:15~11:30 簡単からだ リセット講座	10:50~12:00 レディース スクール <有料>	11:15~12:00 エアロピクス中級45 後藤 貴子	11:15~11:30 簡単ストレッチ ポール講座	11:30~12:15 アクアピクス45 牧 由美	11:00~11:45 YOGA×BOX45 見田 あき	11:15~11:30 簡単ストレッチ ポール講座			11:30~12:30 ヨガ60 中根 衣莉			11:45~12:30 パレトン45 飯嶋 亜希子		12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	12:00~12:45 ZUMBA45 瀬瀬 奈々恵		
12 12:00~12:30 B-RAMP30 杉村 美奈子			12:15~13:00 リトモス45 浜田 由実子			12:00~12:30 ZUMBA GOLD30 HARU		12:00~12:30 アクアピクス30 原瀬 亜梨砂		12:45~13:30 ZUMBA45 中根 衣莉			12:45~13:15 BATTLE×BOX30 原瀬 亜梨砂			13:00~13:30 B-RAMP30 中村 麻衣子		
13 12:45~13:30 BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 アクアウォーキング30 入江 梓	13:15~13:45 ADJUST×BOX30 入江 梓			13:45~14:30 エアロピクス中級45 浜田 由実子	14:15~14:30 簡単ストレッチ ポール講座	13:15~13:45 はじめてスイム キャスト		13:45~14:30 エアロピクス初級45 木俣 幸子	14:15~14:30 簡単POWER TIME講座	13:50~15:00 マスターズ スクール <有料>	13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子		14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>	13:45~14:30 ヨガ45 KAYO		
14 13:45~14:30 パレトン45 木俣 幸子			14:00~14:45 エアロピクス初級45 杉村 美奈子		13:50~15:00 マスターズ スクール <有料>	14:45~15:30 MEGA DANZ45 浜田 由実子		13:50~15:00 マスターズ スクール <有料>		14:45~15:30 ヨガ45 築地 朋美			14:30~15:15 エアビクス初級45 瀬瀬 奈々恵			14:45~15:30 パレトン45 KAYO		
15 14:45~15:30 RESET×BOX45 木俣 幸子		15:15~20:15 ジュニア スクール <有料>	15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子		15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>			15:15~18:55 ジュニア スクール <有料>		16:00~18:00 ウルトラ体育 スクール <有料>			15:30~16:00 POWER×BOX30 大澤 花絵					
16 16:45~18:50 キッズダンス スクール <有料>			16:00~18:00 ウルトラ体育 スクール <有料>			16:30~18:45 キッズ空手 スクール <有料>							18:30~19:15 リトモス45 浜田 由実子					
17 19:15~19:45 POWER×BOX30 成瀬 将太	19:30~19:45 簡単コアトレ ニング講座		19:15~20:00 BAILABAILA45 原瀬 亜梨砂			19:15~19:45 POWER×BOX30 大井 さおり		19:20~19:50 はじめてスイム キャスト		18:45~19:00 ストレッチポール15			19:15~20:00 エアロピクス初級45 後藤 貴子					
20 20:00~20:45 エアロピクス中級45 山本 真子		20:30~21:00 アクアピクス30 成瀬 将太	20:15~20:45 B-RAMP30 原瀬 亜梨砂			20:00~20:45 ヨガ45 築地 朋美		20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>		20:15~21:00 エアロピクス中級45 後藤 貴子			20:30~21:15 プレミアムタイム45 (コレクトタイム) キャスト		20:00~21:10 マスターズ スクール <有料>			
21 21:00~21:45 エアロピクス初級45 山本 真子		21:10~21:40 エンジョイスイム キャスト	21:00~21:45 DANCE×BOX45 大澤 花絵			21:00~21:45 パレトン45 KAYO				21:15~21:45 RESET×BOX30 大井 さおり					21:20~21:50 エンジョイスイム キャスト			

■レッスン開始30分前より参加カードをお配り致します。尚、30分前に参加者カードがなくなる場合もございますので、ご了承下さい。
■おはスト、おはトレ、コレクトタイムなど15分レッスンに関しては整理券は不要です。