

アクロス滝ノ水

スタジオ・プールプログラム週間予定表

2025年 11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<br>おはスト15                  |                      |                                      | 9:45~10:00<br>おはトレ15                   |                                 |                                      | 9:45~10:00<br>おはスト15                 |                      |                                      | 休館日 | 9:45~10:30<br>エアビクス初級45<br>浜田 由実子 |                                       |                                 | 9:45~10:15<br>ADJUST×BOX30<br>大井 さおり |                                       | 9:40~10:50<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞ | 9:45~10:45<br>ヨガ60<br>築地 朋美          |                                   |                                    |  |                                  |
| 10  | 10:15~10:45<br>ADJUST×BOX30<br>見田 あき  | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 10:15~10:45<br>はじめてスイム               | 10:15~11:00<br>RESET×BOX45<br>阿隅 貴美子   | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      | 10:15~10:45<br>AERO×BOX30<br>前川 菜理   | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 10:00~11:10<br>レディース<br>スクール<br>＜有料＞ |     |                                   | 10:45~11:15<br>MEGA DANZ30<br>浜田 由実子  |                                 | 10:15~10:45<br>アクアウォーキング30<br>原瀬 亜梨砂 |                                       | 10:30~11:30<br>ヨガ60<br>飯嶋 亜希子      | 10:45~11:00<br>簡単からだ<br>リセット講座       | 11:15~11:45<br>アクアビクス30<br>キャスト   | 11:00~11:45<br>エアビクス初級45<br>瀬織 奈々恵 |  | 11:00~11:45<br>アクアビクス45<br>大森 一子 |
| 11  | 11:00~11:45<br>ステップ初級45<br>杉村 美奈子     |                      | 10:50~12:00<br>レディース<br>スクール<br>＜有料＞ | 11:15~12:00<br>エアロビクス中級45<br>後藤 貴子     | 11:15~11:30<br>簡単ストレッチ<br>ポール講座 | 11:30~12:15<br>アクアビクス45<br>牧 由美      | 11:00~11:45<br>YOGA×BOX45<br>見田 あき   |                      |                                      |     |                                   | 11:30~12:30<br>ヨガ60<br>中根 衣莉          |                                 |                                      | 11:45~12:30<br>ZUMBA45<br>ゆうき         |                                    | 12:05~13:15<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞  | 12:00~12:45<br>ZUMBA45<br>瀬織 奈々恵  |                                    |  |                                  |
| 12  | 12:00~12:30<br>B-RAMP30<br>杉村 美奈子     |                      |                                      | 12:15~13:00<br>リトモス45<br>浜田 由実子        |                                 |                                      | 12:00~12:30<br>ZUMBA GOLD30<br>HARU  |                      | 12:00~12:30<br>アクアビクス30<br>原瀬 亜梨砂    |     |                                   | 12:45~13:30<br>ZUMBA45<br>中根 衣莉       |                                 |                                      | 12:45~13:15<br>BATTLE×BOX30<br>原瀬 亜梨砂 |                                    |                                      | 13:00~13:30<br>B-RAMP30<br>中村 麻衣子 |                                    |  |                                  |
| 13  | 12:45~13:30<br>BAILABAILA45<br>杉村 美奈子 |                      | 13:00~13:30<br>アクアウォーキング30<br>入江 梓   | 13:15~13:45<br>ADJUST×BOX30<br>入江 梓    |                                 |                                      | 12:45~13:30<br>ZUMBA45<br>HARU       |                      | 13:15~13:45<br>はじめてスイム<br>キャスト       |     |                                   | 13:45~14:30<br>エアロビクス中級45<br>浜田 由実子   | 14:10~14:25<br>簡単ストレッチ<br>ポール講座 | 14:00~15:10<br>マスターズ<br>スクール<br>＜有料＞ | 13:30~14:15<br>BAILABAILA45<br>杉村 美奈子 |                                    | 14:00~19:30<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞  | 13:45~14:30<br>ヨガ45<br>KAYO       | はじめてガイダンス<br>ステップアップ               |  |                                  |
| 14  | 13:45~14:30<br>パレトン45<br>木俣 幸子        |                      |                                      | 14:00~14:45<br>エアロビクス初級45<br>杉村 美奈子    |                                 | 14:00~15:10<br>マスターズ<br>スクール<br>＜有料＞ | 13:45~14:30<br>エアロビクス中級45<br>浜田 由実子  | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 14:00~15:10<br>マスターズ<br>スクール<br>＜有料＞ |     |                                   | 14:45~15:30<br>ヨガ45<br>築地 朋美          | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      | 14:30~15:15<br>エアビクス初級45<br>瀬織 奈々恵    | はじめてガイダンス<br>ステップアップ               |                                      | 14:45~15:30<br>パレトン45<br>KAYO     |                                    |  |                                  |
| 15  | 14:45~15:30<br>RESET×BOX45<br>木俣 幸子   | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 15:15~20:15<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞  | 15:00~15:30<br>B-RAMP30<br>杉村 美奈子      | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            | 15:15~20:10<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞  | 14:45~15:30<br>MEGA DANZ45<br>浜田 由実子 | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 15:15~18:55<br>ジュニア<br>スクール<br>＜有料＞  |     |                                   | 16:00~18:00<br>ウルトラ体育<br>スクール<br>＜有料＞ |                                 |                                      |                                       |                                    |                                      |                                   |                                    |  |                                  |
| 16  | 16:10~18:30<br>キッズダンス<br>スクール<br>＜有料＞ |                      |                                      | 16:00~18:00<br>ウルトラ体育<br>スクール<br>＜有料＞  |                                 |                                      | 16:30~18:45<br>キッズ空手<br>スクール<br>＜有料＞ |                      |                                      |     |                                   |                                       |                                 |                                      |                                       |                                    |                                      |                                   |                                    |  |                                  |
| 17  |                                       |                      |                                      |                                        |                                 |                                      |                                      |                      |                                      |     |                                   |                                       |                                 |                                      |                                       |                                    |                                      |                                   |                                    |  |                                  |
| 18  |                                       |                      |                                      |                                        |                                 |                                      |                                      |                      |                                      |     |                                   |                                       |                                 |                                      |                                       |                                    |                                      |                                   |                                    |  |                                  |
| 19  | 19:15~19:45<br>POWER×BOX30<br>成瀬 将太   | NEW                  |                                      | 19:00~19:45<br>BAILA BAILA45<br>原瀬 亜梨砂 |                                 |                                      | 19:15~19:45<br>POWER×BOX30<br>前川 菜理  | NEW                  | 19:20~19:50<br>はじめてスイム<br>キャスト       |     |                                   | 19:15~20:00<br>エアロビクス初級45<br>後藤 貴子    | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      | 18:45~19:30<br>リトモス45<br>浜田 由実子       |                                    |                                      |                                   |                                    |  |                                  |
| 20  | 20:00~20:45<br>エアロビクス中級45<br>山本 真子    | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 20:30~21:00<br>アクアビクス30<br>成瀬 将太     | 20:00~20:45<br>ステップ初級45<br>伊藤 裕子       | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            | 20:30~21:00<br>プールdeフィットネス<br>キャスト   | 20:00~20:45<br>ヨガ45<br>築地 朋美         | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 20:00~21:10<br>マスターズ<br>スクール<br>＜有料＞ |     |                                   | 20:15~21:00<br>エアロビクス中級45<br>後藤 貴子    | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      | 19:45~20:15<br>MEGA DANZ30<br>浜田 由実子  | はじめてガイダンス<br>ステップアップ               | 20:00~21:10<br>マスターズ<br>スクール<br>＜有料＞ |                                   |                                    |  |                                  |
| 21  | 21:00~21:45<br>エアロビクス初級45<br>山本 真子    | はじめてガイダンス<br>ステップアップ | 21:10~21:40<br>エンジョイスイム<br>キャスト      | 21:00~21:45<br>エアロビクス中級45<br>伊藤 裕子     | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            | 21:10~21:40<br>エンジョイスイム<br>キャスト      | 21:00~21:45<br>パレトン45<br>KAYO        | はじめてガイダンス<br>ステップアップ |                                      |     |                                   | 21:15~21:45<br>SHAPE×BOX30<br>住吉 慶志   | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      |                                       |                                    | 21:20~21:50<br>エンジョイスイム<br>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。  
■シェイプTIMEに関しては整理券は不要です。

休館日