

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 7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																
10	10:15~10:45 ADJUST×BOX30 見田 あき	はじめてガイダンス ステップアップ	10:15~10:45 はじめてスイム	10:15~11:00 RESET×BOX45 阿隅 貴美子	はじめてガイダンス ステップアップ		9:45~10:15 AERO×BOX I 前川 菜瑠	はじめてガイダンス ステップアップ	10:00~11:10 レディース スクール <有料>		9:45~10:30 エアロピクス初級45 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	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	はじめてガイダンス ステップアップ	9:40~10:50 ジュニア スクール <有料>	9:45~10:30 ヨガ45 築地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ		
11	11:00~11:45 ステップ初級45 杉村 美奈子		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	11:15~11:45 SHAPE×BOX30 住吉 慶志	担当者変更	11:45~12:15 アクアピクス30 原瀬 亜梨砂		10:45~11:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子		11:00~11:45 アクアピクス45 大森 一子	10:45~11:00 簡単からだ リセット講座 NEW		11:15~11:45 アクアピクス30 川野 帆夏	10:45~11:30 エアロピクス初級45 篠田 良子		11:00~11:45 アクアピクス45 新野 正法	
12	12:00~12:30 B-RAMP30 杉村 美奈子 女性限定			12:15~13:00 リトモス45 浜田 由実子			12:00~12:30 ZUMBA GOLD30 HARU				11:30~12:30 ヨガ60 中根 衣莉		11:45~12:30 ZUMBA45 ゆうき			12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	11:45~12:30 リトモス45 篠田 良子			
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			12:45~13:30 ZUMBA45 HARU		13:15~13:45 はじめてスイム		12:45~13:30 ZUMBA45 中根 衣莉		12:45~13:15 BATTLE×BOX30 原瀬 亜梨砂			13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子	12:45~13:15 B-RAMP30 中村 麻衣子 女性限定	時間変更		
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		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>	13:45~14:30 エアロピクス中級45 浜田 由実子	14:10~14:25 簡単ストレッチ ポール講座	14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>		13:45~14:30 エアロピクス初級45 木俣 幸子		13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子		14:00~15:10 マスターズ スクール <有料>	13:30~14:15 パレトン45 KAYO	はじめてガイダンス ステップアップ			
15	14:45~15:30 RESET×BOX45 木俣 幸子	はじめてガイダンス ステップアップ	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 女性限定	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>	14:45~15:30 MEGA DANZ45 浜田 由実子	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~18:55 ジュニア スクール <有料>		14:45~15:30 ヨガ45 築地 朋美		14:30~15:15 エアロピクス初級45 顔瀬 奈々恵	はじめてガイダンス ステップアップ	15:15~20:10 ジュニア スクール <有料>	14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>				
16	16:10~18:30 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>				16:00~18:00 ウルトラ体育 スクール <有料>									
17																				
18																				
19	19:15~19:45 コレクトタイム30 (筋トレ)キャスト			19:00~19:45 BAILA BAILA45 原瀬 亜梨砂					19:20~19:50 はじめてスイム		19:15~20:00 エアロピクス初級45 後藤 貴子		18:45~19:30 リトモス45 浜田 由実子							
20	20:00~20:45 エアロピクス中級45 山本 真子	はじめてガイダンス ステップアップ		20:00~20:45 リトモス45 篠田 良子	はじめてガイダンス ステップアップ	20:25~20:55 アクアダンベル30 成瀬 将太	20:00~21:00 ヨガ60 築地 朋美	はじめてガイダンス ステップアップ	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	はじめてガイダンス ステップアップ	20:30~21:15 プレミアムタイム45 (コレクトタイム) キャスト	はじめてガイダンス ステップアップ	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	はじめてガイダンス ステップアップ		21:00~21:45 パレトン45 KAYO	はじめてガイダンス ステップアップ	21:10~21:40 エンジョイスイム	21:15~21:45 SHAPE×BOX30 成瀬 将太	担当者変更			21:15~21:45 BATTLE×BOX30 川野 帆夏				21:20~21:50 エンジョイスイム					

休館日

■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。