

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 1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 |
| 9:45~10:00<br>おはスト15                  |                      |                                      | 9:45~10:00<br>おはトレ15                   |                                 |                                      | 9:45~10:00<br>コレクト15                 | 内容変更                            |                                      |     | 9:45~10:30<br>エアロビクス初級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        |    |     |
| 10:15~10:45<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  |    |     | 10:30~11:30<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  |                                      | 11:00~11:45<br>エアロビクス初級45<br>新野 正法 |    |     |
| 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>アクアピクス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                  | 11:15~11:45<br>アクアピクス30<br>入江 梓 | 12:05~13:15<br>ジュニア<br>スクール<br><有料>  | 12:00~12:45<br>ZUMBA45<br>新野 正法    |    |     |
| 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>アクアピクス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    | 12:45~13:30<br>ヨガ45<br>KAYO        |    |     |
| 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   |    |     | 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        |    |     |
| 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  | 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> |     | 14:45~15:30<br>ヨガ45<br>築地 朋美          |    |     | 14:30~15:15<br>エアロビクス初級45<br>新野 正法             |                                 |                                      | 14:45~15:30<br>パレトン45<br>KAYO      |    |     |
| 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> |    |     | 15:30~16:00<br>POWER×BOX30<br>大井 さおり           | NEW                             |                                      |                                    |    |     |
| 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> |                                 |                                      |     | 19:15~20:00<br>エアロビクス初級45<br>後藤 貴子    |    |     | 18:30~19:15<br>リトモス45<br>浜田 由実子                | 時間変更                            |                                      |                                    |    |     |
|                                       |                      |                                      | 19:00~19:45<br>BAILA BAILA45<br>原瀬 亜梨砂 |                                 |                                      |                                      |                                 |                                      |     | 20:15~21:00<br>エアロビクス中級45<br>後藤 貴子    |    |     | 19:30~20:15<br>MEGA DANZ45<br>浜田 由実子           | 時間拡大                            |                                      |                                    |    |     |
| 19:15~19:45<br>POWER×BOX30<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            |                                      | 19:15~19:45<br>POWER×BOX30<br>前川 菜理  | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            | 19:20~19:50<br>はじめてスイム<br>キャスト       |     |                                       |    |     | 20:30~21:15<br>プレミアムタイム45<br>(コレクトタイム)<br>キャスト |                                 | 20:00~21:10<br>マスターズ<br>スクール<br><有料> |                                    |    |     |
| 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>アクアピクス30<br>成瀬 将太     | 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      | 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> |     |                                       |    |     |                                                |                                 |                                      |                                    |    |     |
| 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>パレトン45<br>KAYO        | はじめてガイダンス<br>ステップアップ            |                                      |     |                                       |    |     |                                                |                                 | 21:20~21:50<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