

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 4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 おはスト15			9:45~10:00 コレクト15				9:45~10:30 エアロビクス初級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	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		10:15~10:45 AERO×BOX30 前川 菜穂	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>		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 エアロビクス初級45 額継 奈々恵	11:00~11:45 エアロビクス初級45 額継 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		10:50~12:00 レディース スクール <有料>	11:15~12:00 エアロビクス中級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				11:30~12:30 ヨガ60 中根 衣莉	11:00~11:45 アクアピクス45 大森 一子	11:45~12:30 パレトン45 飯嶋 亜希子		11:15~11:45 アクアピクス30 入江 梓				
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 HARU		12:45~13:15 BATTLE×BOX30 原瀬 亜梨砂		12:05~13:15 ジュニア スクール <有料>	12:00~12:45 ZUMBA45 額継 奈々恵			
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 エアロビクス中級45 浜田 由実子	14:10~14:25 簡単ストレッチ ポール講座			13:45~14:30 エアロビクス初級45 木俣 幸子		13:30~14:15 BAILABAILA45 杉村 美奈子		13:00~13:30 B-RAMP30 中村 麻衣子	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 エアロビクス初級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 エアロビクス初級45 額継 奈々恵		14:00~19:30 ジュニア スクール <有料>	14:45~15:30 パレトン45 KAYO			
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	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>					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	16:10~18:30 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>						18:30~19:15 リトモス45 浜田 由実子						
17																			
18																			
19	19:15~19:45 POWER×BOX30 成瀬 将太			19:00~19:45 BAILA BAILA45 原瀬 亜梨砂			19:15~19:45 POWER×BOX30 大井 さおり	担当者変更	19:20~19:50 はじめてスイム キャスト		18:45~19:00 POWERTIME15 NEW		19:15~20:00 エアロビクス初級45 後藤 貴子			19:30~20:15 MEGA DANZ45 浜田 由実子			
20	20:00~20:45 エアロビクス中級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 ステップ初級45 伊藤 裕子	はじめてガイダンス ステップアップ		20:00~20:45 ヨガ45 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 エアロビクス中級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 エアロビクス初級45 山本 真子	はじめてガイダンス ステップアップ	21:10~21:40 エンジョイスイム キャスト	21:00~21:45 ピラティス45 伊藤 裕子	はじめてガイダンス ステップアップ	内容変更	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			21:15~21:45 RESET×BOX30 大井 さおり	NEW			21:20~21:50 エンジョイスイム キャスト				

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。