

スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026年7月改定

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	
10:00															10:00~12:45			10:00~11:40	
	内容変更			10:15~10:25		10:20~10:35				10:20~10:35					Jrスクール			Jrスクール	
30	10:15~11:15			おはようS T		ストレッチTIME	10:15~11:15			ストレッチTIME	10:15~10:45			10:20~11:20					10:30~11:00
	リンパドレナージュ						リンパドレナージュ				SHAPE×BOX			ヨガ					エアロピクス初級
11:00	高橋	11:00~12:00		10:45~11:30	11:00~12:00		東				伊藤	11:00~12:00		村中					森本
				Enjoy★RAMP								マスターズ							
30	内容変更	マスターズ		佐藤	マスターズ			11:25~11:55				(有料)			Jrスクール			11:20~11:50	
	11:35~12:05	(有料)			(有料)		11:35~12:20	アクアピクス			ヨガ			11:40~12:10				SHAPE×BOX	
12:00	POWER×BOX						丸山				石井	(有料)		エアロピクス初級				佐藤	
	宮崎			11:50~12:35			バレトン				増設			村中					
				リトモス			東			12:15~12:25	内容変更							12:15~12:45	
30	時間変更			MIKA	12:10~12:40					シェイプTIME	12:25~13:10							アクアダンベル	
	12:25~13:10				すいすいクロール						Enjoy★RAMP			12:30~13:15				佐藤	
13:00	ZUMBA						12:40~13:40	12:40~13:10			佐藤			BAILA BAILA					
	滝本			12:55~13:40			ヨガ	はじめてスイム						村中					
30	時間変更	13:15~13:45		エアロピクス中級	13:15~13:45		杉山	13:20~13:50				13:15~13:45			Jrスクール				
		アクアウォーク		MIKA	佐藤			すいすいクロール			13:30~14:00	アクアピクス		13:35~14:20					
14:00	B-RAMP										丸山	後藤		ZUMBA				13:45~14:45	
	杉山			14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00							森本				ピラティス	
30	シェイプTIME	14:00~15:00					太極拳				14:20~15:05	マスターズ						前原	
	時間変更	マスターズ		ヨガ	マスターズ		俵山				DANCE×BOX	(有料)			Jrスクール				
15:00	14:20~15:05	(有料)		杉山	(有料)						後藤			14:40~15:25					
	ヨガ													エアロピクス中級					
	上所													森本				15:05~15:50	
30		15:15~20:00			15:15~18:55			15:15~20:00				15:15~20:00						ヨガ	
16:00	15:30~17:30	Jrスクール		15:30~17:30	Jrスクール		15:30~17:30	Jrスクール			15:30~17:30	Jrスクール					前原		
	Jrスクール			Jrスクール							Jrスクール								
18:30							内容変更												
							18:40~19:10				19:00~19:15								
19:00	19:10~19:25						BATTLE×BOX				POWER×BOX								
	シェイプTIME						丸山				増設								
30	増設						時間変更							19:20~20:05					
		19:30~20:15		19:25~20:10			19:30~20:15							DANCE×BOX					
20:00		バレトン					ピラティス				19:40~20:25			後藤					
		石井		村中	20:00~21:00		市川				高橋	20:00~21:00							
30					マスターズ							マスターズ							
					(有料)							(有料)							
21:00		20:35~21:20		20:30~21:15										20:25~20:55					
		ヨガ		ZUMBA							20:45~21:30			POWER×BOX					
30		石井		村中							BAILA BAILA			後藤					
				21:25~21:40							村中								
22:00				POWER×BOX															
30				増設															

: 有酸素系レッスン

: 調整系レッスン

: カルチャー系レッスン

: 筋コンディショニング系
レッスン

代行のお知らせ

メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWE B 予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。
■WE B 予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10：15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

- 有酸素系レッスン
- 調整系レッスン
- カルチャー系レッスン
- 筋コンディショニング系
レッスン

代行のお知らせ
メール配信登録

