



スタジオプログラム

2026年8月改訂版

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:35~11:20	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	10:35~11:20	13:30~14:00 アクア ウォーキング30 佐野	10:35~11:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	10:15~10:45 RESET × BOX 30 上山	10:20~11:30 ジュニア スクール		10:20~11:30 ジュニア スクール
ヨガ45 岩井		ヨガ45 田口		エアロビクス 初中級45 MASA		太極拳45 佐々木		11:00~11:45 エアロビクス 初中級45 上山			
11:35~12:20	13:30~14:00 アクアピクス30 丸山	11:35~12:20		11:35~12:20	14:00~15:00 成人ソフト スイム (有料)	11:35~12:20	13:30~14:00 アクアダンベル 30 佐野	12:00~12:45 ヨガ45 岩井	13:20~20:20 ジュニア スクール		
エアロビクス 初級45 MASA		RESET × BOX 45 清水		バレトン45 清水		エアロビクス 初中級45 大西		13:15~14:15 キッズダンス スクール 長瀬			
12:35~13:05		13:00~13:30		12:35~13:20		12:35~13:20					
ステップ 初級30 MASA		ステップ 初級30 美咲		ヨガ45 岩井		パワーヨガ45 山内					
13:20~13:50		13:45~14:30		13:40~14:25		13:40~14:10					
SP × BOX30 那須		エアロビクス 初級45 美咲		AERO × BOX I 45 丸山		SHAPE × BOX30 安江					
14:05~14:50	15:30~20:20 ジュニア スクール	14:45~15:15	15:30~20:20 ジュニア スクール	14:40~15:10	15:30~20:20 ジュニア スクール	14:25~14:55	15:30~20:20 ジュニア スクール	19:30~20:15	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)		
パワーヨガ45 山内		ストレッチ ボール30 美咲		B-RAMP 30 岩井		SP × BOX30 那須		SHAPE × BOX45 安江			
17:00~18:00											
キッズダンス スクール 田口											
18:15~19:15											
キッズダンス スクール 田口	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	19:30~20:15	別途、掲示	19:30~20:15	週替わりレッスン 清水	19:30~20:00	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)				
19:30~20:15		ヨガ45 岩井		ステップ 初級45 清水		BATTLE × BOX30 MASA					
エアロビクス 初中級45 MASA		20:30~21:15		20:30~21:15		20:15~21:00					
20:30~21:15		AERO × BOX II 45 丸山		20:30~21:15		エアロビクス 初級45 MASA					
ステップ 初級45 MASA											

- レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。
- 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。

- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
- バラエティレッスンの内容は、毎月掲示板にて掲示いたしますのでご確認ください。

赤色部分が変更となります