



スタジオプログラム

2026年6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		10:35~11:20		10:35~11:20		10:35~11:20		10:15~10:45			
ヨガ45 岩井	10:20~11:30 成人 マスターズ (有料)	ヨガ45 田口		エアロビクス 初中級45 MASA		太極拳45 佐々木		RESET × BOX 30 上山			10:20~11:30 ジュニア スクール
11:35~12:20		11:35~12:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:35~12:20		11:35~12:20	11:05~12:15 成人 レディース (有料)	11:00~11:45			
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		エアロビクス 初中級45 上山			
12:35~13:05				12:35~13:20		12:35~13:20		12:00~12:45			
ステップ 初級30 MASA		13:00~13:30		ヨガ45 岩井		パワーヨガ45 山内		ヨガ45 岩井			
13:20~13:50		ステップ 初級30 美咲		13:40~14:25	13:30~14:00 アクア ウォーキング30 佐野	13:40~14:10	13:30~14:00 アクアダンバル 30 佐野	13:15~14:15			
BATTLE × BOX 30 村上	13:30~14:00 アクアビクス30 丸山	13:45~14:30		14:00~15:00 成人ソフト スイム (有料)		SHAPE × BOX30 安江		キッズダンス スクール 長瀬			
14:05~14:50		エアロビクス 初級45 美咲		14:40~15:10		14:25~14:55					
パワーヨガ45 山内		14:45~15:15		B-RAMP 30 岩井		BATTLE × BOX 30 村上					
		ストレッチ ボール30 美咲									
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	15:30~20:20 ジュニア スクール		15:30~20:20 ジュニア スクール		15:30~20:20 ジュニア スクール		15:30~20:20 ジュニア スクール				13:20~20:20 ジュニア スクール
19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:15		19:30~20:00		19:30~20:15			
エアロビクス 初中級45 MASA		ヨガ45 岩井		ステップ 初級45 清水		BATTLE × BOX30 MASA		AERO × BOX I 45 村上			
20:30~21:15		20:30~21:15		20:30~21:15		20:15~21:00					
ステップ 初級45 MASA	20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)	AERO × BOX II 45 丸山		20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)		エアロビクス 初級45 MASA					20:10~21:20 成人 マスターズ (有料)

女性限定

別途、掲示

●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。
●パ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。