

# 2025年1月プログラムスケジュール

初心者マーク...初めての方におススメのレッスン  
VR...映像プログラム。自由に入退室できます。



	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				CHANGE !														※9:50~11:00 ジュニアコース				
10:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛭沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	11:00~11:45 中級4種目 増田	10:05~10:15 Nobilityストレッチ 張間	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田	※10:00~10:40 ベビーコース	10:30~11:15 ZUMBA 西村	CHANGE !	10:30~11:04 バレトン VR	10:00~10:30 腰周りストレッチ 樋口	※10:00~10:40 ベビーコース	10:05~10:15 Nobilityストレッチ AI	10:30~11:15 初中級エアロ 日南	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉	10:00~11:02 ウィンヤサ フローヨガ VR	※11:00~11:40 親子フリー遊泳	10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:30~11:15 からだ調整 瞳子			※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	11:35~12:35 X55 高	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 メガダンス 張間	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原	11:55~12:25 水中ウォーク 西里	11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村	11:35~12:35 ボディコンバット 平田	11:35~12:05 初級エアロ 樋口	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野	11:45~12:30 LES MILLS THRIVE 要予約	12:00~13:00 マスターズ 釣谷	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:50~12:16 初級エアロ 増田	11:40~12:10 脂肪バイバイ 高田	11:35~12:05 アンジージャンプ 瞳子	CHANGE !	12:20~12:50 中級エアロ	※12:00~12:40 プール無料開放	
12:00	定員 35名	12:20~13:04 ボールエクササイズ VR	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	CHANGE !	12:40~13:10 ポールストレッチ 張間	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	CHANGE !	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	CHANGE !	CHANGE !	12:15~12:49 シェイプアップヨガ 高田	CHANGE !	CHANGE !	12:50~13:34 初級HIPHOP 要予約	12:55~13:40 ピラティス 佐々木	12:55~13:40 ユーバウンド 張間	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 要予約	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンプ 瞳子	CHANGE !	12:00~12:40 プール無料開放	
13:00	CHANGE !	13:15~14:03 中級エアロ VR	※13:10~13:50 ベビーコース	13:00~13:31 ポルドブラ VR	13:30~14:30 メニュー マスターズ 吉田	12:55~13:40 マットピラティス 張間	CHANGE !	12:50~13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子	CHANGE !	CHANGE !	13:00~13:45 中上級エアロ VR	CHANGE !	CHANGE !	12:50~13:34 初級HIPHOP 要予約	12:55~13:40 ユーバウンド 張間	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 要予約	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンプ 瞳子	CHANGE !	13:15~14:00 週替わりスイム 深井		
14:00																CHANGE !	14:00~14:45 週替わりレッスン 張間	13:50~14:51 style-jazz- HIPHOPダンス VR	14:05~14:50 中級エアロ 平田	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	
15:00																	15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	15:00~15:50 幼児コース キダーコース	
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス		子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長)					16:00~16:45 中級エアロ VR	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	15:00~15:50 幼児コース キダーコース	
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス		子ども教室 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)					16:55~17:45 体幹フローヨガ VR	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	15:00~15:50 幼児コース キダーコース	
18:00																		16:10~17:20 特泳コース	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 村岡	18:45~19:01 ダンス ワークアウト CHANGE !		18:45~19:30 ボディコンバット 平田	18:45~19:20 初級エアロ VR		18:45~19:45 ユーバウンド 張間	CHANGE !	19:00~19:53 中上級エアロ VR	18:45~19:30 ZUMBA 松永	18:50~19:14 美ツイストストレッチ CHANGE !	18:30~19:30 上級エアロ 蛭沢	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 要予約					15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 村岡	19:15~20:03 中級エアロ VR	20:20~21:20 マスターズ 釣谷	19:50~20:50 ボディパンプ 大野	リフレッシュヨガ VR		20:05~21:05 ボディジャム 大野		20:00~21:02 ウィンヤサ フローヨガ VR	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	20:05~20:47 姿勢改善ピラティス VR	19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:45~20:46 style-jazz- HIPHOPダンス VR	20:15~21:15 中級4種目 齊藤				15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:00~15:47 ピラティス VR	14:00~14:32 バレトン VR	14:10~14:40 気軽にウォーターエアロ 瞳子	
21:00																						
22:00																						

## スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン（ボディパンプ、X55、ユーバウンド）がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロントにて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等をご遠慮願います（横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など）

## スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などが発生した際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などが発生した際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。