

2025年9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																							
10:00				10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口		※10:00～10:40 ベビーコース	10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口	CHANGE !			10:00～10:13 簡単トレーニング	※10:00～10:40 ベビーコース	10:00～10:15 Nobilityストレッチ AI			10:00～10:31 ボルドブラ VR	※11:00～11:40 親子フリー遊泳			10:30～10:47 魅せるお腹 トレーニング VR	※9:30～11:50 ジュニアコース		
11:00	10:30～11:15 JPOPダンス 蛸沢	10:30～11:15 ピラティス 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田	10:30～11:15 ボディコンバット 高	10:30～11:15 バランス コーディネーション 吉田	11:00～11:45 中級4種目 西里	10:30～11:15 ZUMBA 西村	10:30～11:02 バレトン VR	11:00～11:45 フィンスイム 西里	10:30～11:15 初中級エアロ 樋口	10:30～11:16 デトックスフロ～ヨガ VR		10:30～11:15 初中級エアロ 日南	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉		10:30～11:15 ZUMBA 山広	10:45～11:32 腰痛改善 VR	11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田	CHANGE !	11:00～11:44 中級ステップ VR			
12:00	11:35～12:05 ボディパンプ 週替わり 定員35名	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	11:55～12:40 初級4種目 西里	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	11:35～12:20 週替わりレッスン 村岡	11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 村岡	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	11:45～12:36 アンチエイジング エクササイズ 増田	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田	CHANGE !	11:45～12:27 中級ステップ VR	※12:00～12:40 プール無料開放		
13:00	12:25～12:55 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:15～13:05 中級ステップ VR		12:45～13:27 初中級エアロ VR	CHANGE !	12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:55～13:25 レズミルズピラティス 張間	12:25～13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50～13:20 気軽にウォーターエアロ 瞳子	12:15～12:37 チューブトレーニング 瞳子 定員 35名	12:55～13:25 CHANGE !	13:00～13:46 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:40～13:25 ピラティス 佐々木	CHANGE !	12:45～13:19 ボクシング VR		12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員 35名	12:55～13:40 LES MILLS THRIVE 村岡	12:20～13:20 中級4種目 伊豫田	12:10～12:40 ボディパンプ 平田	CHANGE !	11:45～12:27 バレトン VR	
14:00		13:15～13:39 美ツイストストレッチ VR		13:30～14:21 アンチエイジング エクササイズ VR	CHANGE !	13:30～14:30 メニュー マスターズ													12:30～13:14 ボールエクササイズ VR	12:30～13:14 ボールエクササイズ VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井	CHANGE !	14:10～14:40 水中運動 深井
15:00						※15:00～15:50 幼児コース			※15:00～15:50 幼児コース キンダーコース									15:05～15:50 中級エアロ 樋口	14:20～15:13 初中級エアロ VR	CHANGE !	15:15～15:55 ヨガストレッチ VR	14:50～15:50 メニュー マスターズ	
16:00				子ども教室 ※16:10～16:55 K-POPダンス	子ども教室 ※16:10～17:10 ダブルダッチ		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			※16:00～16:45 体育教室 (年中・年長)				15:05～15:50 中級エアロ 樋口	14:20～15:13 初中級エアロ VR	CHANGE !	15:15～15:55 ヨガストレッチ VR	14:50～15:50 メニュー マスターズ		
17:00			※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～19:30 団体利用	子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス	子ども教室 ※17:20～18:20 ダブルダッチ	※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース				子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス			※16:00～16:45 体育教室 (小学生)			※16:10～18:30 ジュニアコース ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース	15:05～15:50 中級エアロ 樋口	14:20～15:13 初中級エアロ VR	CHANGE !	15:15～15:55 ヨガストレッチ VR	14:50～15:50 メニュー マスターズ		
18:00	18:10～18:25 Nobilityストレッチ 平田	CHANGE !		18:45～19:30 メガダンス 張間	CHANGE !	18:45～19:27 初中級エアロ VR	18:30～19:30 ユーバウンド 張間 定員35名	CHANGE !		18:45～19:30 ZUMBA 松永	18:30～19:33 アクティブ ピラティス VR		18:30～19:30 上級エアロ 蛸沢	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子									
19:00	18:45～19:30 中級エアロ 平田	18:45～19:25 マッスルトレーニング VR		19:50～20:50 CHANGE !	19:50～20:50 姿勢改善エクササイズ VR	20:15～21:15 初級4種目 齊藤	19:50～20:50 ボディジャム 大野	20:00～20:10 骨ナビ VR	20:15～21:00 フィンスイム 齊藤	19:50～20:50 ボディコンバット 大野	19:45～20:14 美尻エクササイズ VR		19:50～20:50 ボディアタック 平田	19:45～20:20 トレーニング & ストレッチ VR	20:15～21:15 中級4種目 齊藤								
20:00	19:50～20:50 ボディアタック 村岡	19:30～19:50 チューブトレーニング VR	20:20～21:20 マスターズ 釣谷																				
21:00																							
22:00																							

※週替わりレッスン含む、各種プログラムにつきまして
急遽変更となる場合がございます。ご了承ください

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、ユーパウンド）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分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はご遠慮願います（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あっ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あった際にはお声がけさせていただく場合がございますので予めご了承ください。