

2025年10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。自由に出入りできます。



	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			10:00~10:15 Nobilityストレッチ 田口	CHANGE!		CHANGE!			10:00~10:15 Nobilityストレッチ AI			10:00~10:31 ボルドブラ VR 山広	CHANGE!		CHANGE!		CHANGE!	
11:00	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	10:30~11:15 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	10:30~11:07 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	10:20~10:40 機能改善ピラティス 樋口	10:45~11:15 優しいストレッチ 樋口	10:30~11:15 初中級エアロ 日南	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉	10:40~11:27 腰痛改善 VR 高田	11:00~11:30 がんばれバタフライ 高田	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	11:35~12:35 ボディコンバット 大野	
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	11:35~12:35 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 高田	11:35~12:20 週替わりレッスン 瞳子	11:45~12:15 シェイプアップエクササイズ 瞳子	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:35~12:26 アンチエイジング エクササイズ 増田	12:00~13:00 マスターズ 岩井	12:10~12:40 ボディコンバット 平田	12:10~12:40 ボディコンバット 平田	12:10~12:40 ボディコンバット 平田	12:10~12:40 ボディコンバット 平田	
13:00	12:25~12:55 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:15~13:00 中級ステップ VR 瞳子	13:10~13:50 ベビーコース 増田	12:45~13:18 初中級エアロ VR 吉田	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:50~13:20 VR 瞳子	12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50~13:20 VR 瞳子	12:55~13:25 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:15~12:45 呼吸を深めるピラティス 高田	12:50~13:43 中級エアロ VR 高田	12:40~13:25 ピラティス 佐々木	12:20~13:05 初級エアロ 瞳子	13:10~13:35 簡単ストレッチ VR 瞳子	12:55~13:40 ユーパウンド 張間 定員 35名	12:55~13:40 LES MILLS THRIVE 日南	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	12:10~12:40 ボディコンバット 高	12:55~13:34 ボールエクササイズ VR 高	13:00~13:45 ボディパンプ 高	13:15~14:00 週替わりスイム 深井	
14:00				13:25~13:55 ボクシングEX VR 高	13:30~14:30 メニュー マスターズ 高											14:00~14:45 背骨 コンディショニング 張間	14:15~15:00 初中級エアロ VR 張間	14:45~15:23 DeepStretchYoga VR 張間	14:10~14:40 水中運動 深井	14:50~15:50 メニュー マスターズ 深井		
15:00						15:00~15:50 幼児コース 張間			15:00~15:50 幼児コース 張間							15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:05~15:52 特泳コース 樋口	15:05~15:50 キダーコース 樋口	15:05~15:50 キダーコース 樋口	15:05~15:50 キダーコース 樋口	15:05~15:50 キダーコース 樋口	
16:00				子ども教室 16:10~16:55 K-POPダンス 瞳子	子ども教室 16:10~17:10 ダブルダッチ 瞳子		子ども教室 16:10~16:55 K-POPダンス 瞳子		子ども教室 16:10~16:55 キッズダンス 瞳子				子ども教室 16:10~16:55 キッズダンス 瞳子			16:00~16:45 体育教室 (年中・年長) 17:00~17:45 体育教室 (小学生) 瞳子	16:00~16:53 中級エアロ VR 瞳子	16:10~17:20 選手コース 瞳子	16:10~17:30 選手コース 瞳子	16:10~17:30 選手コース 瞳子		
17:00				子ども教室 17:20~18:05 ジュニアダンス 瞳子	子ども教室 17:20~18:20 ダブルダッチ 瞳子		子ども教室 17:20~18:05 ジュニアダンス 瞳子		子ども教室 17:20~18:05 ジュニアダンス 瞳子				子ども教室 17:20~18:05 ジュニアダンス 瞳子			17:00~18:30 ジュニアコース 瞳子	17:00~18:30 ジュニアコース 瞳子	17:20~18:30 育成コース 瞳子	17:20~18:30 育成コース 瞳子	17:20~18:30 育成コース 瞳子	17:20~18:30 育成コース 瞳子	
18:00	18:10~18:25 Nobilityストレッチ 平田	CHANGE!	18:30~19:30 ジュニアコース 育成コース 団体利用	18:45~19:30 メガダンス 張間	18:45~19:15 サーキットトレーニング 張間		18:30~19:30 ユーパウンド 張間 定員35名	CHANGE!	18:30~19:17 中上級エアロ VR 張間	18:45~19:30 ZUMBA 松永	18:30~19:30 ピラティス 松永		18:30~19:30 上級エアロ 蛭沢	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	18:30~19:30 ジュニアコース 瞳子	
19:00	18:45~19:30 中級エアロ 平田	CHANGE!	19:20~19:30 団体利用	19:20~20:05 整えるヨガ VR 大野	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	20:10~20:40 やさしいストレッチ 瞳子	19:25~20:10 中医学・経絡ヨガ VR 大野	19:50~20:50 ボディパンプ 大野	19:35~20:05 初級エアロ 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	20:10~20:56 初中級 ラテンエアロ VR 大野		19:50~20:50 ボディアタック 平田	19:45~20:20 初中級 ダンスエアロ VR 平田	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	19:50~20:50 ボディコンバット 大野	
20:00	19:50~20:50 X55 高 定員 35名	CHANGE!	20:20~21:20 マスターズ 齊藤	20:15~21:15 初級4種目 齊藤	20:15~21:15 初級4種目 齊藤	20:15~21:15 初級4種目 齊藤	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤	20:20~20:50 スタート&ターン 齊藤	20:20~20:50 スタート&ターン 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	20:15~21:15 中級4種目 齊藤	
21:00																						
22:00																						

月曜 11:35~12:05
ボディパンプ
10/6(月) 瞳子
10/13(月) 祝日プログラム
10/20(月) 金山
10/27(月) 瞳子

金曜 11:35~12:20
週替わりレッスン
10/3(金) 大野
10/10(金) 日南
10/17(金) 日南
10/24(金) 日南

日曜 13:15~14:00
週替わりスイム
10/6(日) 深井
10/12(日) 深井
10/19(日) 深井
10/26(日) 深井

※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。