


2026年2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																		※9:50～11:00 ジュニアコース			
10:00	10:15～10:45 アンジージャンプ 瞳子 定員35名	CHANGE ! 10:30～11:15 ピラティス 佐々木		10:00～10:15 Nobilityストレッチ 田口		※10:00～10:40 ベビーコース		CHANGE ! 10:30～11:15 ZUMBA 西村	10:30～11:04 バレトン VR		10:00～10:16 機能改善トレーニング ※10:00～10:40 ベビーコース	CHANGE ! 10:10～10:25 Nobilityストレッチ AI	10:30～11:30 陰ヨガ 児玉			10:00～10:30 腰回りストレッチ VR	※11:00～11:40 親子フリー遊泳		CHANGE ! 10:10～10:55 自律神経を 整えるヨガ VR	※9:30～11:50 ジュニアコース	
11:00	11:05～11:50 JPOPダンス AYA	CHANGE ! 11:35～12:05 初級エアロ 佐々木	11:00～11:45 中級4種目 増田	11:35～12:20 メガダンス 張間	11:35～12:35 パワーヨガ 梶原	11:00～11:45 中級4種目 西里	11:35～12:35 ボディバンプ 瞳子	11:35～12:05 体幹トレーニング 西村	11:55～12:40 フィンスイム 西里	11:35～12:35 ポディコンバット 平田	11:35～12:05 11:35～12:05 泳ぎの基本クロール 高田	11:35～12:35 初級エアロ 樋口	11:50～12:35 ポディジャム 大野	11:45～12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00～13:00 マスターズ 齊藤	11:35～12:35 ポディコンバット 大野	11:10～12:01 アンチエイジング エクササイズ 増田	11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田	CHANGE ! 11:00～11:50 中級ステップ VR		
12:00	12:10～12:40 ポディバンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE ! 12:45～13:31 中級ステップ VR			CHANGE ! 12:45～13:23 初中級エアロ VR	12:35～13:20 ウォーターエアロ 吉田	12:55～13:25 レスミルスピラティス 張間	12:25～13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50～13:20 西里	12:15～12:45 新しいストレッチ CHANGE ! 12:50～13:45 中上級エアロ VR	12:55～13:25 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	12:50～13:35 ピラティス 佐々木	日南		12:55～13:40 ユーバウンド 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	CHANGE ! 12:00～12:33 バレトン VR	※12:00～12:40 プール無料開放	
13:00			※13:10～13:50 ベビーコース			13:30～14:30 メニュー マスターズ													13:00～13:45 ポディバンプ 高 定員 35名	CHANGE ! 12:40～13:23 中上級エアロ VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井
14:00												※14:15～15:00 団体利用					14:00～14:45 青春 コンディショニング 張間	13:50～14:10 美BODYワークアウト CHANGE !		CHANGE ! 13:30～14:00 やさしいストレッチ 脂肪バイバイ	14:10～14:40 脂肪バイバイ 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				子ども教室 ※15:00～15:45 体育教室 (年少)		※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	14:15～14:43 初中級エアロ VR	※13:50～16:10 ジュニアコース	CHANGE ! 14:10～14:44 beauty shape up yoga 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)				14:55～15:40 美姿勢ヨガ VR	※16:10～17:30 選手コース	CHANGE ! 14:50～15:20 初級エアロ VR		
17:00			※16:10～18:30 ジュニアコース	子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス	子ども教室 ※17:20～18:20 ダブルダッチ			※16:10～18:30 ジュニアコース		子ども教室 ※17:20～18:05 ジュニアダンス			※17:00～17:45 体育教室 (小学生)			※16:10～18:30 ジュニアコース					
18:00	18:10～18:25 Nobilityストレッチ 平田	CHANGE ! 18:45～19:30 中級エアロ 平田					18:30～19:30 ユーバウンド 張間 定員35名	CHANGE ! 18:45～19:28 中上級エアロ VR		18:35～19:07 中級エアロ VR	CHANGE ! 18:45～19:30 ZUMBA 松永		18:30～19:30 上級エアロ 蛭沢	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子		※16:10～18:30 ジュニアコース		※17:20～18:30 育成コース			
19:00		19:30～20:09 ポールエクササイズ VR		19:50～20:50 ポディバンプ 大野 定員 35名	19:30～20:02 ヒップアップ エクササイズ 大野		19:50～20:50 ポディジャム 大野	19:35～20:20 中医学・経絡ヨガ VR	20:15～21:15 中級4種目 深井	19:50～20:50 ポディコンバット 大野	19:10～19:40 初級エアロ CHANGE ! 19:50～20:40 初中級 ダンスエアロ VR	20:20～20:50 スタート&ターン 齊藤	19:50～20:50 ボディアタック 平田	19:45～20:45 中級 ダンスエアロ VR	20:15～21:00 フィンスイム 齊藤						
20:00	19:50～20:50 X55 高 定員 35名		20:20～21:20 マスターズ 齊藤																		
21:00																					
22:00																					

日曜 13:15～14:00

週替わりスイム

2/1(日)
がんばれバタフライ 担当: 深井

2/8(日)
ちょこっと個人メドレー 担当: 深井

2/15(日)
メンテナンス日

2/22(日)
泳ぎの基本クロール 担当: 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(ボディバンプ、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ことがございますので予めご了承ください。