

2026年3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	10:15~10:45 アンジージャンプ 瞳子 定員35名	10:30~11:15 ピラティス 佐々木		10:00~10:15 Nobilityストレッチ 田口	10:30~11:15 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 ! 10:30~11:03 バレトン VR	10:00~10:16 機能改善トレーニング 瞳子	10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	※10:00~10:40 ベビーコース	10:10~10:25 Nobilityストレッチ AI	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉		10:00~10:30 腰回リストレッチ VR	10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:35~11:08 ボルドブラ 高田	11:00~11:30 がんばれハタフライ 高田	CHANGE ! 10:10~10:55 自律神経を 整えるヨガ VR	※9:50~11:00 ジュニアコース	CHANGE ! 10:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	11:05~11:50 JPOPダンス AYA	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 ボディパンプ 瞳子	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	11:50~12:35 ボディジャム 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 ボディコンバット 大野	11:40~12:10 エクササイズ CHANGE !	11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	CHANGE ! 11:00~11:46 中級ステップ VR	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	CHANGE ! 11:30~12:40 プール無料開放
12:00	12:10~12:40 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE ! 12:45~13:30 中級ステップ VR	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	CHANGE ! 12:45~13:24 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	12:55~13:25 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:50~13:37 中上級エアロ VR	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				12:05~12:35 初級エアロ CHANGE !	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 ボディパンプ 高 定員 35名	CHANGE ! 12:00~12:32 バレトン VR	12:00~12:32 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																			
14:00																						
15:00																						
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55	子ども教室 ※16:10~17:10		子ども教室 ※16:10~16:55		子ども教室 ※16:10~16:55			子ども教室 ※16:10~16:55		子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長)								
17:00				子ども教室 ※17:20~18:05	子ども教室 ※17:20~18:20		子ども教室 ※17:20~18:05		子ども教室 ※17:20~18:05			子ども教室 ※17:20~18:05		子ども教室 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)								
18:00	18:10~18:25 Nobilityストレッチ 平田	CHANGE ! 18:40~19:25 美姿勢ヨガ	※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	ジュニアダンス ※17:20~18:05	ダブルダッチ ※17:20~18:30 育成コース		ジュニアダンス ※17:20~18:05		ジュニアダンス ※17:20~18:05			ジュニアダンス ※17:20~18:05										
19:00	18:45~19:30 中級エアロ 平田	19:30~20:09 ホールエクササイズ VR		18:45~19:30 メガダンス 張間	18:40~19:23 初中級エアロ VR		18:30~19:30 ユーバウンド 張間 定員35名	18:45~19:28 中上級エアロ VR	19:35~20:20 中医学・経絡ヨガ VR	19:50~20:50 ボディジャム 大野	18:45~19:30 ZUMBA 松永	19:10~19:40 初級エアロ CHANGE !	19:50~20:50 ボディコンバット CHANGE !	18:30~19:30 上級エアロ 鮫沢	18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子							
20:00	19:50~20:50 X55 高 定員 35名		20:20~21:20 マスターズ 齊藤	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名	20:05~20:35 ヒップアップ エクササイズ やさしいストレッチ	20:15~21:15 初級4種目 齊藤	19:50~20:50 ボディジャム 大野	CHANGE ! 20:25~20:56 初級エアロ VR	20:15~21:15 中級4種目 深井		19:50~20:40 初中級 ダンスエアロ VR	20:15~21:00 フィンスイム 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	CHANGE ! 20:15~20:45 スタート&ターン 深井							
21:00																						
22:00																						

日曜 13:15~14:00 週替わりスイム

3/1(日) スイスイ平泳ぎ 担当: 伊豫田

3/8(日) 平泳ぎ&ターン 担当: 伊豫田

3/22(日) クロール&ターン 担当: 深井

3/29(日) 背泳ぎ&ターン 担当: 深井

日曜 14:10~14:40 週替わりアクア

3/1(日) 気軽にウォーターエアロ 担当: 瞳子

3/8(日) 気軽にウォーターエアロ 担当: 瞳子

3/22(日) シェイプアップ 担当: 深井

3/29(日) シェイプアップ 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。