

2026年4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	NEW! 10:15~10:45 ダイナミックノビティ 田口	10:30~11:15 ピラティス 佐々木		NEW! 10:30~11:15 ZUMBA AYA	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	CHANGE! 10:30~11:15 メガダンス 張間	CHANGE! 10:30~10:57 バレトン VR		10:00~10:16 機能改善トレーニング 10:20~10:50 姿勢改善ピラティス 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	※11:00~11:40 親子フリー遊泳		CHANGE! 10:10~10:55 美姿勢ヨガ VR	※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	11:05~11:50 JPOPダンス AYA	11:35~12:05 初級エアロ 増田	11:00~11:45 中級4種目 増田	CHANGE! 11:35~12:35 ZUMBA 吉田	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原		11:35~12:35 ボディパンブ 瞳子	11:30~12:15 からだリカバリー 張間	11:55~12:40 初級4種目 西里	CHANGE! 11:35~12:20 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	11:45~12:30 LES MILLS THRIVE 日南	12:00~13:00 マスターズ 齊藤		10:30~11:15 ZUMBA 山広	10:35~11:08 ボルドブラ 高田	11:00~11:30 がんばれバタフライ 高田	CHANGE! 11:35~12:35 アンチエイジング エクササイズ 高田	11:00~11:55 中上級エアロ VR	
12:00	12:10~12:40 ボディパンブ 瞳子	CHANGE! 12:45~13:32 初級エアロ 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		12:30~13:15 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	12:40~13:10 アンジージャンプ 瞳子	CHANGE! 12:15~12:45 優しいストレッチ 高田	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				ボディコンバット 大野	CHANGE! 12:05~12:36 幹トレニング 増田	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! 12:00~12:38 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 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 ジュニアダンス ★				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 ジュニアダンス ★★★	子ども教室 ※17:20~18:20 ダブルダッチ		子ども教室 ※17:20~18:30 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 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)								
18:00																					
19:00	CHANGE! 18:45~19:30 中級エアロ 樋口	CHANGE! 18:45~19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子		18:45~19:30 メガダンス 張間	18:30~19:30 ダブルダッチ		CHANGE! 18:45~19:30 ユーバウンド VR 張間 定員35名	CHANGE! 18:30~19:25 中上級エアロ VR	19:35~20:21 デトックスフローヨガ VR 大野	CHANGE! 18:45~19:30 ZUMBA 松永	CHANGE! 19:10~19:40 初級エアロ 大野	18:30~19:30 上級エアロ 鮫沢									
20:00	19:50~20:50 X55 高 定員 35名	CHANGE! 19:45~20:21 ボールエクササイズ VR	20:20~21:20 マスターズ 齊藤	19:50~20:50 ボディパンブ 大野 定員 35名	CHANGE! 19:45~20:34 初中級 ダンスエアロ VR	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 ボルドブラ VR 深井	CHANGE! 20:15~21:00 中級4種目 深井	19:50~20:51 ボディコンバット 大野	CHANGE! 19:50~20:51 STYLE JAZZ HIPHOP VR 平田	20:15~21:00 フィンスイム 齊藤									
21:00																					
22:00																					

土曜 11:35~12:35
ボディコンバット

4/4(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

4/11(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

4/18(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

4/25(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

日曜 13:15~14:00
週替わりスイム

4/5(日)
クロール&ターン 担当: 深井

4/12(日)
ちょこっと個人メドレー 担当: 深井

4/19(日)
がんばれバタフライ 担当: 深井

4/26(日)
背泳ぎ&ターン 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（ボディパンブ、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。