

2026年6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 ダイナミックピティ 田口	10:30~11:15 ピラティス 佐々木		10:30~11:15 ZUMBA AYA	10:30~11:15 パンス コアセッション 吉田	※10:00~10:40 ベビーコース	10:30~11:15 メガダンス 張間	10:30~11:08 バレトン VR	CHANGE !	10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	10:00~10:16 機能改善トレーニング ベビーコース	10:20~10:50 姿勢改善ピラティス 樋口	10:45~11:30 初中級エアロ 日南	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	10:35~11:08 ZUMBA 山広	10:50~11:40 親子フリー遊泳 ※11:00~11:40	CHANGE !	10:15~10:44 ピラティス:入門 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 佐々木	11:00~11:45 中級4種目 増田	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 ボディバンプ 瞳子	11:30~12:15 からだリカバリー 張間	11:00~11:45 フィンスイム 西里	11:35~12:20 ポディコンバット 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 ポディジャム 大野	11:50~12:35 LES MILLS THRIVE 日南	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 増田	11:10~12:01 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 !	10:50~11:35 中級ステップ VR		
12:00	12:10~12:40 ボディバンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE ! 12:45~13:31 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 ! 12:45~13:38 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 高田	12:40~13:10 アンジージャンプ 瞳子 定員 35名	12:15~12:46 O脚改善ピラティス CHANGE ! 12:50~13:45 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	12:00~13:00 マスターズ 齊藤	12:05~12:35 ヨガ:入門 増田	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	12:05~12:35 ヨガ:入門 増田	12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	CHANGE !	11:55~12:40 ボディコンバット 平田	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																	
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 (年少)				14:00~14:45 青春 コンディショニング 張間	13:50~14:10 奥BODYワークアウト CHANGE !	14:20~15:00 初中級エアロ VR	14:10~14:40 シェイプアップ 深井	13:30~13:58 背骨ストレッチ 深井	
17:00		※16:10~18:30 ジュニアコース ※17:20~18:30 育成コース		子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス ★★★	ダブルダッチ ※17:20~18:20 育成コース				子ども教室 ※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 ★★			子ども教室 ※16:10~18:30 ジュニアコース ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)			15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:05~15:50 中級エアロ 樋口	15:00~15:28 カーディオダンス VR	CHANGE !	
18:00	CHANGE ! 18:30~19:30 ユーバウンド 瞳子 定員35名	CHANGE ! 18:30~19:13 中上級エアロ VR		18:45~19:30 メガダンス 張間	ダブルダッチ ※18:30~19:30		CHANGE ! 18:30~19:18 中級エアロ VR			18:45~19:30 ユーバウンド 張間 定員35名			18:30~19:30 上級エアロ 能沢									
19:00	19:20~20:50 X55 高 定員 35名	CHANGE ! 20:10~20:37 HIPHOP基礎 VR	20:20~21:20 マスターズ 齊藤	19:50~20:50 ボディバンプ 大野 定員 35名	19:45~20:30 ピラティス:入門 CHANGE ! 20:20~20:48 背骨ストレッチ 齊藤		19:30~20:15 美姿勢ヨガ VR	20:15~20:45 スタート&ターン 深井		19:50~20:50 ポディジャム 大野	19:45~20:32 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 ポディアタック 平田									
20:00																						
21:00																						
22:00																						

土曜 11:35~12:35
ボディコンバット

6/6(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

6/13(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

6/20(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 大野

6/23(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当: 平田

日曜 13:15~14:00
週替わりスイム

6/7(日)
がんばれバタフライ 担当: 深井

6/14(日)
ステップアップ背泳ぎ 担当: 深井

6/21(日)
クロール&背泳ぎ 担当: 深井

6/28(日)
ちょこっと個人メドレー 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。