

2026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。自由に入退室できます。



	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 ダイナミックノビティ 田口	10:30～11:15 ピラティス 佐々木		10:30～11:15 ZUMBA AYA	10:30～11:15 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 初中級エアロ 樋口	CHANGE ! 10:30～10:49 準備運動ストレッチ 10:50～11:20 モテ尻ピラティ フィンスイム 西里	CHANGE ! 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 10:55～11:14 骨盤・背骨ストレッチ	CHANGE ! 10:30～11:30 ボディコンバット 平田	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 10:55～11:14 骨盤・背骨ストレッチ	※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 腰回りストレッチ VR	※11:00～11:40 親子フリー遊泳		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	CHANGE ! 11:35～12:20 ボディコンバット 高	11:35～12:35 パワーヨガ 梶原	11:00～11:45 中級4種目 西里	CHANGE ! 11:35～12:20 ボディコンバット 平田	CHANGE ! 11:35～12:05 初級エアロ 樋口	CHANGE ! 11:20～11:50 初級エアロ 高田	CHANGE ! 11:50～12:20 ユーバウンド 瞳子	11:50～12:20 ユーバウンド 瞳子	11:30～12:00 泳ぎの基本クロール 高田	10:45～11:30 初中級エアロ 日南	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 11:10～12:01 アンチエイジング エクササイズ 高田	11:00～11:30 がんばれバタフライ 高田	CHANGE ! 10:50～11:45 中級ステップ VR		
12:00	12:10～12:40 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE ! 12:45～13:32 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 ! 12:45～13:25 初中級エアロ VR	11:55～12:25 水中ウォーク 西里		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		12:20～13:15 中上級エアロ VR	12:10～12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	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	ボディコンバット 週替わり	12:05～12:35 ヨガ：入門 増田	11:40～12:10 脂肪バイバイ 増田	CHANGE ! 12:00～12:39 ボディコンバット 平田	※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							12:50～13:35 ピラティス 佐々木			12:55～13:40 ユーバウンド 張間 定員 35名	12:55～13:40 LES MILLS THRIVE CHANGE ! 13:50～14:07 お腹トレーニング CHANGE ! 14:12～14:59 中級 ダンスエアロ VR 15:05～15:50 中級エアロ 樋口 中医学・経絡ヨガ VR CHANGE ! 16:00～16:40 中級エアロ VR	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 ! 12:40～13:27 中級エアロ VR	13:15～14:00 週替わりスイム 深井
14:00				※14:15～15:45 団体利用						※14:15～15:45 団体利用		※14:15～15:00 団体利用					14:00～14:45 背骨 コンディショニング 張間	14:12～14:59 中級 ダンスエアロ VR 15:05～15:50 中級エアロ 樋口 中医学・経絡ヨガ VR CHANGE ! 16:00～16:40 中級エアロ VR	※13:50～16:10 ジュニアコース	13:30～13:58 背骨ストレッチ	
15:00						※15:00～15:50 幼児コース			※15:00～15:50 幼児コース				※15:00～15:45 体育教室 (年少)			※15:00～15:50 幼児コース			14:10～14:55 自立神経を 整えるヨガ VR CHANGE ! 15:00～15:43 初級ダンスエアロ 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 ジュニアダンス ★				子ども教室 ※16:00～16:45 体育教室 (年中・年長) ※17:00～17:45 体育教室 (小学生)				15:05～15:50 中級エアロ 樋口 中医学・経絡ヨガ VR CHANGE ! 16:00～16:40 中級エアロ VR	※16:10～17:30 選手コース	CHANGE ! 15:00～15:43 初級ダンスエアロ VR		
17:00			※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	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 ※17:20～18:30 育成コース ※18:30～20:00 選手コース		※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 ※17:20～18:30 特泳コース ※18:30～20:00 選手コース			※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					
18:00	CHANGE ! 18:45～19:30 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	CHANGE ! 18:30～19:18 中上級エアロ VR		18:45～19:30 メガダンス 張間	ダブルダッチ		CHANGE ! 18:45～19:30 ユーバウンド 瞳子 定員35名	CHANGE ! 18:30～19:20 中級エアロ VR		18:45～19:30 ZUMBA 松永	18:45～19:30 LES MILLS THRIVE 瞳子		18:30～19:30 上級エアロ 蛸沢								
19:00	CHANGE ! 19:50～20:35 ユーバウンド 張間 定員35名	CHANGE ! 19:30～20:17 中級 ダンスエアロ VR	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	19:50～20:19 ピラティス：入門 20:20～20:48 背骨ストレッチ	20:15～21:15 初級4種目 齊藤	19:50～20:50 ボディジャム 大野	19:30～20:15 美姿勢ヨガ VR		19:50～20:50 ボディコンバット 大野	CHANGE ! 19:45～20:15 カーディオダンス 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			20:15～21:00 中級4種目 釣谷					
20:00																					
21:00																					
22:00																					

土曜 11:35～12:35
ボディコンバット

10/3(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT
担当：大野

10/10(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT
担当：平田

10/17(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT
担当：大野

10/24(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT
担当：平田

日曜 13:15～14:00
週替わりスイム

10/4(日)
平泳ぎ いろいろドリル
担当：深井

10/11(日)
平泳ぎ いろいろドリル
担当：深井

10/18(日)
スタート&ターン
担当：深井

10/25(日)
クロール&ターン
担当：伊豫田

※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。

※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

土曜 11:35～12:35
ボディコンバット
10/3(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当：大野
10/10(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当：平田
10/17(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当：大野
10/24(土)
LES MILLS
BODYCOMBAT 担当：平田

日曜 13:15～14:00
週替わりスイム
10/4(日)
平泳ぎ いろいろドリル 担当：深井
10/11(日)
平泳ぎ いろいろドリル 担当：深井
10/18(日)
スタート&ターン 担当：深井
10/25(日)
クロール&ターン 担当：伊豫田