

プール・スタジオ教室スケジュール 《2021年5月1日～》

*教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用WEBページからご覧になれます。

専用WEBページQRコード



月 [M O N]				火 [T U E]				水 [W E D]				木 [T H U]				金 [F R I]				土 [S A T]				日 [S U N]										
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	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									
10:00～ はじめて ボール 入門エアロ 早川	10:00～ 入門エアロ 河内	10:30～ はじめアクアト 太田(頸)	10:00～ ヨガ 吉田	10:00～ ヨガ 吉田	10:00～ 入門エアロ 吉田	10:00～ ジャイロキネシス 菱	10:00～ 身体調整 松本(清)	10:00～ アクリミックス 太田(頸)	10:45～ アクリミックス 須佐美	11:00～ ベーシック エアロ	11:00～ ヨガ	11:00～ 機能改善EX 須佐美	11:00～ ベーシック エアロ	11:00～ 機能改善EX 新国	11:00～ ヨガ 吉田	11:00～ 機能改善EX 吉田 (有料)	11:00～ ベーシック エアロ	11:00～ 機能改善EX 吉田	11:00～ ヨガ 吉田	11:00～ 機能改善EX 吉田	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ ヨガ 住吉	10:00～ ストリート ダンス 坂井	10:30～ 腰痛改善 トレーニング										
11:00～ チランジ エアロ 早川	11:00～ フランス 西川	11:15～ 機能改善スイム 梅村	11:10～ ウェーブリング 吉田	11:10～ ウェーブリング 吉田	11:30～ 初級スイミング 小島	11:30～ 初級スイミング 吉田	11:30～ マッスル メイキング	12:00～ 入門スイミング 吉田	12:15～ ラテンエアロ 中畠	12:00～ マッスル メイキング	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:00～ 初級スイミング 須佐美	12:15～ マーベラル アーヴ	12:15～ フィン&スイム	12:15～ ヨガ 吉田	12:15～ フィン&スイム	12:15～ ヨガ 吉田	12:15～ マーベラル アーヴ	12:15～ ヨガ 吉田	10:50～ ベーシック エアロ	10:50～ ベーシック エアロ	11:00～ Sintex® ～Tone(回復)～ 吉田	11:10～ はじめてアクア 吉田											
12:00～ 入門ステップ 水本	12:00～ RADICAL ～UBOUND～	12:00～ (有料)	12:00～ 水泳教室	12:00～ 入門ステップ 吉田	12:15～ ラテンエアロ 中畠	12:15～ 機能改善スイム 小島(江)	12:15～ マッスル メイキング	12:00～ 入門スイミング 吉田	12:15～ ストリート ダンス 福島	12:30～ 初級スイミング 須佐美	12:00～ マッスル メイキング	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:30～ 初級スイミング 須佐美	12:45～ ヨガ 吉田	12:00～ ヨガ 吉田	12:00～ ヨガ 吉田	12:00～ ヨガ 吉田	12:00～ ヨガ 吉田	11:50～ メリハリ BODY	12:00～ ヨガ 森村	12:15～ ヨガ 若菜	12:00～ マッスル メイキング 森村												
13:00～ ヨガ 吉田	13:00～ はじめて スピニング	13:15～ スイム エクササイズ	13:15～ ヨガ 岸田	13:15～ ZUMBA® 米田	13:00～ スタジオ3	13:00～ フィン&ミント	13:00～ チランジ エアロ 早川	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	13:30～ ヨガ 吉田	12:50～ チランジ エアロ 須佐美	12:50～ マーベラル アーヴ	13:00～ ZUMBA® 若菜	13:00～ スピニング45 森村												
13:45～ マッスル メイキング 高橋	14:00～ はじめて エアロ	14:15～ チランジ エアロ 松本(莉)	14:15～ チランジ エアロ 早川	14:15～ ZUMBA® GOLD40+ 米田	14:00～ チランジ エアロ 松本(莉)	14:15～ ヨガ 保智	14:15～ チランジ エアロ 早川	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田	14:15～ ヨガ 吉田											
14:30～ はじめて ステップ	15:00～ 初級スイミング 須佐美	15:00～ チランジ ステップ 松本(莉)	15:00～ チランジ ステップ 松本(莉)	15:00～ 初級スイミング 須佐美	15:00～ チランジ エアロ 高橋	15:30～ 筋膜ローラー [®] ストレッチ 寺岡	15:30～ 筋膜ローラー [®] ストレッチ 高橋	15:45～ ヨガ教室 田中(三)	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田	15:45～ ヨガ 吉田										
18:15～ ベーシック エアロ 森本	18:15～ フランス 岡本	18:15～ ボディ コンディショニング 国分	18:15～ ヨガ 吉田	18:30～ チランジ エアロ 小數	18:15～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:30～ ヨガ 吉田	18:15～ チランジ エアロ 那須	18:15～ ヨガ 森村	18:15～ ヨガ 木下	18:15～ RADICAL ～UBOUND～ 高橋													
19:15～ RADICAL ～UBOUND～	19:15～ ZUMBA® 国分	19:15～ ボディメイク ヨガ 小島(智)	19:15～ チランジ エアロ 叶夢	19:30～ メリハリ BODY 中川	19:30～ チランジ エアロ 小數	19:30～ ヨガ 川脇	19:30～ チランジ エアロ 那須	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:30～ ヨガ 梅村	19:15～ 筋膜ローラー [®] ストレッチ 森村	19:15～ チランジ エアロ 葉	19:15～ チランジ エアロ 葉	19:30～ ヨガ 高橋	19:30～ ヨガ 高橋												
20:10～ チランジ ステップ 浅貝				20:10～ 初級スイミング 叶夢	20:30～ ボクシング ミックス 中川	20:10～ AQUA POWER 川脇												20:00～ マーシャル WORKOUT 高橋	20:15～ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15～ スイムスキル 梅村	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉	20:15～ チランジ ステップ 葉
21																																		

自重+トレーニング×
格闘技EX
の組み合わせで、
脂肪燃焼効果を
促します。

…初心者の方でも安心して
ご参加いただけます。

…女性限定のクラスです。

…機能改善EXの教室開催場所です。

※流水プールにて教室開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせて頂きます。

【祝日スケジュールについて】

祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】

すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のWEBページからの予約となります。

※会員専用ページの為、事前登録が必要となります。

《教室へのご参加について》

スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。

※レッスン開始後の入場はご遠慮ください。

※レッスン途中のご退出は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】

台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

※レッスンの代行・休講などの詳細はホームページをご覧ください。