

スタジオ教室スケジュール《2025.4～9》

月〔MON〕			火〔TUE〕		水〔WED〕 休館日	木〔THU〕		金〔FRI〕		土〔SAT〕		日〔SUN〕		
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	
10	10:00～ 入門エアロ 早川	10:00～ はじめて ボール		10:00～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシス 菱		10:00～ 自強術 松本（清）	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原模	10:00～ チャレンジ ステップ 田中（陽）	10 9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ ベージン ステップ 水本	10:00～ 機能改善 ピラテス 杉本	10:00～ ストリート ダンス 坂井
11	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ 体幹EX30		11:00～ 入門エアロ	11:00～ マットde ピラテス 若菜		11:00～ 入門エアロ 柴	11:00～ ヨガ 松本（清）	11:00～ ベージン エアロ 原模	11:00～ 美容バレエ 新国	11 10:50～ 入門ダンス ヒップホップ 前川	10:50～ スピニング45 高橋	11:00～ ベージン ステップ 中西	11:00～ 骨盤リセット 森本
12	12:00～ ベージン ステップ 水本	11:45～ はじめて スピニング45 高橋		12:00～ 入門ステップ	12:00～ ラテンエアロ 中畑		12:00～ POWERB30	12:15～ ストリート ダンス 西田	12:00～ マーシャル アーツ 四方	12:00～ 機能改善 エクササイズ 四方	12 11:50～ 美BODY サーキット 中川	11:50～ ボール de ピラテス 浅見	12:00～ ダンスエアロ 森本	12:00～ FIGHT DOB45 浅見
13	13:00～ マイルヨガ 中道	12:45～ LEOUND B30		13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintax® ～Tone（回復）～ 岸田		12:45～ ZUMBA GOLD 40 米田	13:30～ フラダンス 西川	13:00～ マイルヨガ 中道	13:15～ 入門ステップ30 濱崎	13 12:50～ チャレンジ ステップ 浅見	12:50～ FIGHT DOB45	13:00～ ZUMBA® 木谷	13:00～ 入門ステップ 浅見
14	14:15～ ダンスエアロ 森本	14:15～ 棒気功太極拳 寺岡		14:00～ はじめてヨガ 石川	14:00～ はじめて エアロ		13:40～ チャレンジ エアロ50 早川	14:45～ ベージン ステップ 四方	14:00～ オールド ダンス HANA	14:00～ ベージン エアロ 濱崎	14 13:50～ チャレンジ ステップ 浅見	13:50～ シェイプ アップ 森本	14:00～ POWERB45 浅見	14:00～ ストレッチ ボールEX 森本
15	15:15～ 筋膜リリース ストレッチ 高橋	15:15～ リフレッシュ ボール 森本		15:00～ チャレンジ エアロ 松本（莉）	15:00～ はじめて ステップ		14:45～ ベージン ステップ 四方	15:45～ ボルドブラ 今堀	15:00～ ベージン ステップ 小林	15:00～ 美尻EX HANA	15 14:50～ ベージン エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA B45 高橋		
16				16:00～ チャレンジ ステップ 松本（莉）	15:45～ ヨガ教室 田中（三） （有料）		15:45～ ヨガ 小原	15:45～ ベージン エアロ 今堀	16:00～ ヨガ de 全体 小林		16 15:50～ LEOUND B45 高橋	15:50～ ジャイロキネシス 太田（あ）	15:15～ LEOUND B45	
17											17 女性…女性限定のクラスです。			
18		スタジオ3									…初心者の方でも安心して ご参加いただけるクラスです。			
19	18:15～ フラダンス 岡本	18:15～ ボディ コンディショニング 国分		18:15～ チャレンジ ステップ 小藪	18:15～ はじめて ピラテス 吉井		18:15～ 美BACK エクササイズ 今堀	18:15～ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30～ POWERB30	18:15～ アロマヨガ 中道	18 【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、専用のアプリからの予約となります。 ※会員専用アプリのみ、事前登録が必要となります。			
20	19:15～ LEOUND B45	19:15～ ZUMBA® 国分		19:15～ チャレンジ エアロ 小藪	19:15～ 美BODY サーキット 中川		19:15～ ダンササイズ 森本	19:15～ ボルドブラ 今堀	19:15～ LEOUND B45	19:15～ チャレンジ エアロ 柴	19 【教室へのご参加について】 スタジオ・プールの敷金は、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。 ※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。 ※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。			
21	20:15～ ステップ教室 浅見 （有料）			20:15～ ボクシング ミックス 中川			20:15～ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15～ LEOUND B45 坂井	20:15～ マーシャル アーツ 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴	20 【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。			
											21 【その他】 ※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、専用アプリからご覧になれます。			

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

【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、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリの、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るため、
※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場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。

【その他】
※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、専用アプリからご覧になれます。