

プール・スタジオ教室スケジュール《2025.10～2026.3》

月【MON】					火【TUE】				水【WED】	木【THU】				金【FRI】				土【SAT】			日【SUN】			
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	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	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	10:00～ 入門エアロ 早川	10:00～ はじめて ボール		10:30～ はじめてアクアミット 太田(順)		10:00～ ヨガ 河内	10:00～ ジャイロキネシス 菱	10:30～ アクアミックス 須佐美	10・12・2月クロール 11・1・3月背泳ぎ	10:00～ 自彊術 松本(清)	10:00～ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20～ アクアピクス		10:00～ 姿勢改善 ピラテス 原植	10:00～ チャレンジ ステップ 田中(陽)		10:20～ スイムストレッチ 池田	10	9:50～ ヨガ 岡田	9:50～ ベージック 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	10:30～ 腰痛改善 トレーニング
11	11:00～ チャレンジ エアロ 早川	11:00～ 体幹EX30		11:15～ 機能改善スイム 梅村		11:00～ 入門エアロ 中西	11:00～ マット de ピラテス 若菜	11:15～ 初級スイミング 須佐美		11:00～ 入門エアロ 柴	11:00～ ヨガ 松本(清)	11:00～ 機能改善EX 須佐美	10・11月背泳ぎ 12・1月平泳ぎ 2・3月バタフライ	11:00～ ベージック エアロ 原植	11:00～ 美容バレエ 新国	11:00～ コーディネーショ ンスイム 池田		11	10:50～ ウィークリー レッスン	10:50～ スピニング45 高橋	10:50～ アクア シェイプ40 中川	11:00～ ベージック ステップ 中西	11:00～ 骨盤リセット 森本	11:10～ アクアピクス
12	12:00～ ベージック ステップ 水本	11:45～ はじめて スピニング45 高橋		12:15～ 腰痛改善 トレーニング		12:00～ 入門ステップ 中西	12:00～ ラテンエアロ 中畑	12:15～ マルチスイム 須佐美		12:00～ POWER®45	12:15～ ストリート ダンス 西田	11:45～ 入門スイミ ン 須佐美		12:00～ マーシャ ルアーツ 四方	12:00～ 機能改善 エクササイズ	12:00～ ベーパーナ ルスイム (有料)		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 DO®45	
13	13:00～ マイルドヨガ 中道	12:45～ UBOUND®30		13:00～ かんたん 4泳法		13:00～ ZUMBA® 米田	13:00～ Sintex® ～Tone(回復)～ 岸田	13:15～ フィン&ミット	10・11月バタフライ 12・1月背泳ぎ 2・3月平泳ぎ	13:00～ ベージック エアロ40 早川 どちらか1本	13:30～ フラダンス 西川	13:30～ アクアピクス		13:00～ マイルドヨガ 中道	13:15～ 入門ステップ30 濱崎	13:00～ アクアマ ーシャル 四方		13	12:50～ チャレンジ ステップ 浅見 どちらか1本	12:50～ FIGHT DO®45		13:30～ アクアピクス	13:00～ ZUMBA® 木谷	13:00～ 入門ステップ
14	14:15～ ダンスエアロ 森本	14:15～ 棒気功&太極拳 寺岡		13:45～ 水泳教室 (ビギナー) 茨木 (有料)	14:15～ ほっと ストレッチ 笹川	14:00～ はじめてヨガ 石川	14:00～ ZUMBA GOLD 米田	14:15～ 水泳教室 (ビギナー) 津田 (有料)		14:00～ ベージック ステップ 四方	14:45～ ポルドブラ 今堀	14:15～ 水泳教室 (ベージック) 井濱 (有料)		14:00～ オリジナル ダンス HANA	14:00～ ベージック エアロ 濱崎	13:45～ ゆったり スイミ ン 林	NEW 14:15～ プールサイド 代謝アップヨガ 中道	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	14:15～ 初級スイミ ン	14:00～ POWER®45 ポールEX	14:15～ はじめて クロール	
15	15:15～ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:15～ リフレッシュ ボール 森本		15:00～ スイム エクササイズ	15:15～ ほっとヨガ 笹川	15:00～ チャレンジ エアロ 松本(莉)	15:00～ ウィークリー レッスン	15:45～ ヨガ教室 田中(三) (有料)		15:45～ ベージック エアロ 小原	15:45～ ベージック エアロ 今堀	15:45～ パーソナル スイム (有料)		15:00～ チャレンジ ステップ 小林	15:00～ 美尻EX HANA	14:45～ ステップアップ スイミ ン 林		15	14:50～ ベージック エアロ 森本	14:50～ EARTH YOGA®45 高橋	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	15:15～ UBOUND®45	15:15～ スイム チャレンジ	
16						16:00～ チャレンジ ステップ 松本(莉)								16:00～ ヨガ de整体 小林				16	15:50～ UBOUND®45 高橋	15:50～ ジャイロキネシス 太田(あ)				
17																			17					
18			スタジオ3																18					
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	18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内		18:15～ 美BACK エクササイズ 今堀	18:15～ ボディメイク ピラテス 吉井	18:30～ プールサイド ヒップ&ヨガ 木下		18:30～ POWER®30 中道				19	18:15～ アロマヨガ 中道					
20	19:15～ UBOUND®45 国分	19:15～ ZUMBA® 国分		19:30～ アクアピクス 叶夢		19:15～ チャレンジ エアロ 小藪	19:15～ 美BODY サーキット 中川	19:30～ アクアピクス		19:15～ ダンササイズ 森本	19:15～ ポルドブラ 今堀	19:30～ アクアピクス 梅村		19:15～ UBOUND®45 柴				20	19:15～ チャレンジ エアロ 柴					
21	20:15～ ステップ教室 浅見 (有料)			20:10～ 初級スイミ ン 叶夢		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～ UBOUND®45 梅村	20:15～ クロール バタフライ 梅村	1・3・5週バタフライ 2・4週背泳ぎ	20:15～ マーシャ ルアーツ 高橋	20:15～ チャレンジ ステップ 柴			21						



代行情報



ホームページ

TOTAL FITNESS CLUB

TERRSA

…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。

【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。



代行情報



ホームページ

