

スタジオレッスンスケジュール

2025、7月～

変更レッスン

→7月より名称・時間等が変更となるレッスンです

名

→定員制のレッスンになります

イワツタ・フィットネス

時間	火		水		木		金		土	日	月
	TUESDAY		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	Sunday	M
	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・5 0 mプール	第1スタジオ	第1スタジオ	
10:00											休館日
30	10：10～10：50 初級エアロ（40） 大島 由樹	50Mプール 10：15～10：55 やさしいアクア（40） 田中 美穂	10：10～10：50 はじめてエアロ& コンディショニング（40） 佐藤 智美	休講中 水中ウォーキング SS スタッフ	10：10～10：55 ストレッチ& チェア/青竹（45） 古賀 万理 30名	1・3・5週目 → チェア 2・4週目 → 青竹	10：10～10：50 初中級ステップ（40） 小松 理恵 30名		10：10～10：50 初・中級ステップ(40) 渡辺 勇介 30名	10：10～10：55 Z U M B A（45） 泉 明子	
11:00											
30	11：10～11：50 ヨーガ(40) 大島 由樹		11：10～11：50 Z U M B A（40） 佐藤 智美		11：10～12：00 初級エアロ（50） 古賀 万理		11：10～11：50 DANCE-R 小松 理恵	11：10～11：50 太極拳（40） 倉重 たかこ	11：10～11：55 ダンスコンディショニング &ストレッチ（45） 古賀 智子	11：10～11：55 UBOUND（4 5） 泉 明子 23名	
12:00											
30	12：35～13：15 フットケア（40） 片山 由美子 30名		12：30～12：50 美姿勢エクササイズ（20） 永峯 政樹			12：15～12：55 楽しくアクア&筋トレ（40） 田中 美穂	12：10～12：50 マットサイエンス（40） 古賀 智子	12：15～12：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ			
13:00			13：00～13：30 UBOUND(30) 永峯 政樹 23名		13：10～14：10 ヨーガ（60） 大鶴 良子		13：05～13：45 初級エアロ(40) 村井 知佐子	↑ 2 5 mプールで実施	13：00～13：30 ピラティス ARISU	13：00～13：50 中級エアロ(50) 中田 春花	
30	13：30～14：00 初級STEP（30） 片山 由美子 30名					14：15～14：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ			13：45～14：30 UBOUND(45) ARISU 23名		
14:00			14：00～14：50 中級エアロ（50） 中田 春花		14：30～15：20 MEGADANZ（50） kayo	14：30～15：00 健康体操（30） スタッフ	14：00～15：00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子 30名			14：20～15：20 ヨーガ（60） 中田 春花	
30	14：20～15：20 ボディ・シェイプ(60) 村井 知佐子 30名		15:10～16:00 ボールリリース（50） 西野 真子 30名		15：35～16：20 UBOUND(45) 泉 明子 23名				14：50～15：50 ヨーガ（60） 大鶴 良子		
15:00											
30							15：30～16：10 美姿勢エクササイズ（40） 下村 竜太				
16:00											
17:00											
18:00					18：30～19：20 体幹 ジョイントコンディショニング（50） 森田 浩平				18：00～19：00 ボディ・シェイプエアロ（60） 中田 春花		
19:00							18：50～19：30 ピラティス（40） ARISU				
30	19：15～19：55 OXIGENO（40） 麻樺 由香理		19：10～19：50 初・中級ステップ(40) 村井 知佐子 30名		19：40～20：40 楽しくエアロ(60) 大島 由樹	19：40～20：30 フリースタイルダンス（50） 森田 浩平	19：45～20：30 UBOUND(45) ARISU 23名		19：30～20：20 MEGADNZ（50） kayo		
20:00			20：00～20：40 初・中級エアロ（40） 村井 知佐子								
30	20：05～20：50 FIGHT DO(45) 麻樺 由香理										
21:00											
	初心者向け	基本動作を習得するなど、初めての方におすすめ。 ストレッチなど、身体を調整するレッスンもあります。	初級者向け	ステップや方向変換、回転などの 複雑な動きが含まれたレッスンです。継続的な参加がおすすめです。					中級者向け	ステップや方向変換、回転などが複雑になり、 活動量も多いレッスンになります。継続的な参加がおすすめです。	
○インストラクターの都合により変更となる場合があります。		定員制 （UBOUND 23名 ステップ・ボール30名 チェア/青竹30名）		スイミング成人コース（泳法指導）ゴールド会員のみ ※祝祭日の夜はありません		火・水・木・金曜⇒①11：00～12：00 ②19：00～20：00 土曜⇒①11：00～12：00 ②18：30～19：30		☆テクニクⅠ（初級）⇒①は毎日実施 ②は水・金		☆テクニクⅠ・Ⅱ⇒①は2 5 mプールで実施	
○休講・代行の連絡はマイページでお知らせしております。登録をお願いします。		○レッスンに参加するには⇒ナンバーカードをとる⇒インストラクターにカードを渡す。									
○怪我防止の為、レッスン開始後の途中入室はお断りいたします。		○ナンバーカードはレッスン開始1時間前に設置します。1人1枚、ご自身の分のみお取りください									