

スタジオレッスンスケジュール				2025、10月～		変更レッスン →10月より名称・時間等が変更となるレッスンで		名 →定員制のレッスンになります		イマジンフィットネス			
時間	火 TUESDAY		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		月 M
	第1スタジオ	第2スタジオ・50mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・50mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・50mプール	第1スタジオ	第2スタジオ・50mプール	第1スタジオ	第1スタジオ			
10:00		50Mプール										休館日	
30	10:10～10:50 初級エアロ (40) 大島 由樹	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 ZUMBA (45) 泉 明子			
11:00													
30	11:10～11:50 ヨーガ (40) 大島 由樹		11:10～11:50 ZUMBA (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 (45) 泉 明子 24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 24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	↑25m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 24名	14:20～15:20 ヨーガ (60) 中田 春花			
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			14:50～15:50 ヨーガ (60) 大鶴 良子			
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				15:30～16:10 美姿勢エクササイズ (40) 下村 竜太						
15:00					15:35～16:20 UBOUND (45) 泉 明子 24名								
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		18:50～19:30 ピラティス (40) ARISU		18:00～19:00 フリーエアロ& ストレッチ (60) 中田 春花				
19:00	19:15～19:55 OXIGENO (40) 麻植 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 24名						
30	20:05～20:50 FIGHT DO (45) 麻植 由香理		20:00～20:40 初・中級エアロ (40) 村井 知佐子						19:30～20:20 MEGADANZ (50) kayo				
20:00													
30													
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。		初心者向け		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。 ○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。 ○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。				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25mプールで実施					
○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。				○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									