

スタジオレッスンスケジュール			2025、11月～		変更レッスン →11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		月
時間	火 TUESDAY		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday
	第1スタジオ 50mプール	第2スタジオ	第1スタジオ 50mプール	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	
10:00 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	10:30~11:30 太極拳ストレッチ(60) 丸山佳子	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	10:15~10:45 水中ウォーキングSSスタッフ	10:10~10:55 ストレッチ&チア/青竹(45) 古賀万理 30名	10:10~10:50 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	10:10~10:50 ZUMBA(45) 泉明子	休館日
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	11:40~12:00 太極拳(20) 丸山佳子	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	11:10~12:50 マットサインス(40) 古賀智子	12:15~12:45 水中ウォーキング(30) SSスタッフ	12:00~13:30 ピラティス ARISU	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	
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	13:00~13:30 UBOUND(30) 永峯政樹 24名	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	14:00~15:00 ファシアピラティス(60) 片山由美子 30名	13:45~14:30 UBOUND(45) ARISU 24名	13:00~13:50 中級エアロ(50) 中田春花	11:10~11:55 UBOUND(45) 泉明子 24名	
13:00 30	13:30~14:00 初級STEP(30) 片山由美子 30名	14:00~14:50 中級エアロ(50) 中田春花	15:10~16:00 ポールリリース(50) 西野真子 30名	14:30~15:20 MEGADANZ(50) kayo	14:30~15:00 健康体操(30) スタッフ	14:30~16:10 美姿勢エクササイズ(40) 下村竜太	14:50~15:50 ヨーガ(60) 大鶴良子	14:20~15:20 ヨーガ(60) 中田春花	14:20~15:20 ヨーガ(60) 中田春花	14:20~15:20 ヨーガ(60) 中田春花	
14:00 30	14:20~15:20 ボディ・シェイプ(60) 村井知佐子 30名	15:35~16:20 UBOUND(45) 泉明子 24名	18:30~19:20 体幹 ショントコンディショニング(50) 森田浩平	18:30~19:20 体幹 ショントコンディショニング(50) 森田浩平	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	18:50~19:30 ピラティス(40) ARISU	19:30~20:20 MEGADANZ(50) kayo	18:00~19:00 フリーエアロ&ストレッチ(60) 中田春花	19:10~19:50 OXIGENO(40) 麻植由香理	
15:00 30	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	20:00~20:40 初・中級エアロ(40) 村井知佐子	19:40~20:40 楽しくエアロ(60) 大島由樹	19:45~20:30 フリースタイルダンス(50) 森田浩平	19:45~20:30 UBOUND(45) ARISU 24名	18:50~19:30 ピラティス(40) ARISU	19:30~20:20 MEGADANZ(50) kayo	19:10~19:50 OXIGENO(40) 麻植由香理	19:10~19:50 OXIGENO(40) 麻植由香理	
16:00	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	初心者向け	初心者向け	初心者向け	初心者向け	初心者向け	初心者向け	初心者向け	初心者向け
17:00	○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。	○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	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)	定員制 (UBOUND 24名 ステップ・ポール30名 チェア/青竹30名)
18:00											
19:00											
20:00 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									
21:00											



RADICAL  
OXIGENO



RADICAL  
USOUND



RADICAL  
FIGHTDO



RADICAL  
MEGADANZ

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  
☆テクニックI(初級)⇒①は毎日実施 ②は水・金  
☆テクニックI・II⇒①は2.5mプールで実施