

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		イワシホ22	
時間	火 TUESDAY			水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		月 M	
	第1スタジオ	5 0 mプール	第2スタジオ	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	10：15～10：55 やさしいアクア（40） 田中 美穂	10：30～11：30	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& チェア/青竹（45） 古賀 万理	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		10：10～10：50 初・中級ステップ(40) 渡辺 勇介	10：10～10：55 ZUMBA（45） 泉 明子				
11:00			太極拳ストレッチ（60）												
30	11：10～11：50 ヨーガ(40) 大島 由樹		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		11：10～11：55 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				
12:00			11：40～12：00 太極拳（20） 丸山 佳子												
30	12：35～13：15 フットケア（40） 片山 由美子			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		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						14：15～14：45 水中ウォーキング（30） SS スタッフ	14：00～15：00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子		13：45～14：30 UBOUND(45) ARISU					
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				14：20～15：20 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			15:10～16:00 ボールリリース（50） 西野 真子						14：50～15：50 ヨーガ（60） 大鶴 良子					
15:00						15：35～16：20 UBOUND(45) 泉 明子		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 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		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							
20:00	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				19：45～20：30 UBOUND(45) ARISU		19：30～20：20 MEGADNZ（50） kayo					
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。						
					定員制（UBOUND 24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							
○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。					○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。										
○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。					○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										
○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。															