

スタジオレッスンスケジュール				2026、1月～		変更レッスン→1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		イマジンフィットネス		
時間	火			水		木		金		土		日		月
	TUESDAY			Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		Sunday		
	第1スタジオ	50mプール	第2スタジオ	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	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	10:30~11:10 太極拳ストレッチ (40) 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														
30	11:10~11:50 ヨーガ(40) 大島 由樹		11:20~12:00 太極拳 (40) 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 (45) 泉 明子			
12:00														
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	↑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						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		14:20~15:20 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	14:50~15:50 ヨーガ (60) 大鶴 良子		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			15:10~16:00 ボールリリース (50) 西野 真子				15:30~16:10 美姿勢エクササイズ (40) 下村 竜太						
15:00														
30														
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			19:00~19:40 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		19:30~20:20 MEGADNZ (50) kayo				
30								19:45~20:30 UBOUND(45) ARISU						
20:00	20:05~20:50 FIGHT DO(45) 麻植 由香理			19:50~20:30 初・中級エアロ (40) 村井 知佐子										
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25m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。														