

スタジオレッスンスケジュール				2025、4月～		変更レッスン		→4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		イワツナギズ	
時間	火 TUESDAY		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		月 M	休館日			
	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																	
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	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		11:10~11:50 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							
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				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	14:00~15:00 ファシアピラティス(60) 片山 由美子			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		16:00~16:40 美姿勢エクササイズ (40) 下村 竜太										
16:00																	
17:00					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								
18:00							18:50~19:30 ピラティス (40) ARISU										
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		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		19:30~20:20 MEGADNZ (50) kayo								
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														
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 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 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。																	
○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													