

プール& スタジオレッスン タイムスケジュール

2025年10月～

月		(火) 休館日	水	木	金	土	日
スタジオ	プール		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
ピラティス (和香) 10:15～11:00			ベーシックヨガ (新) 10:30～11:30	ショートピラティス NEW (山添) 10:15～10:45	ベーシックヨガ (野上) 10:30～11:30	ベーシックヨガ (小堀) 10:30～11:30	★第1▶ZUMBA®(中川) NEW 第2▶初級エアロ(高橋) 第3▶フィギュア8(和香) 第4▶ZUMBA(乾) 第5▶フィギュア8(和香) 10:45～11:30
フィギュア8 (和香) 11:15～12:00				初級エアロ NEW (山添) 11:00～11:30			
				KaQiLa (三好) 11:45～12:30	アクティブヨガ (野上) 11:45～12:15	自彊術 (小堀) 11:45～12:30	★第1▶ベーシックヨガ(松下) 第2▶ベーシックヨガ(高橋) 第3▶バレトン(和香) 第4▶SUAYヨガ(乾) 第5▶ベーシックヨガ(和香) 11:45～12:45
			腰痛予防ストレッチ (大坪) 12:30～13:15		初中級エアロ (山添) 12:30～13:15	第2・4開催	
初中級ステップ (北村) 13:15～14:00			リズム&ストレッチ (NON) 13:30～14:00	初級エアロ (勝見) 13:00～13:45	コアトレ (山添) 13:30～14:00	ZUMBA® NEW (岩本) 14:00～14:45	
コアトレ (北村) 14:15～14:45			オリジナルダンス (NON) 14:15～15:00	骨盤調整エクササイズ (勝見) 14:00～14:45	機能改善エクササイズ (高橋) 14:15～15:00	★…週替わり	
			初中級エアロ (東) 18:45～19:30	★第1・3・5▶バレトン(和香) 第2・4▶初級エアロ(高橋) 19:00～19:30			
			初中級ステップ (東) 19:45～20:30	★第1・3・5▶(和香) 第2・4▶(高橋) アクティブヨガ 19:45～20:30	★第1・3▶アクティブヨガ(小堀) NEW 第2・4▶ZUMBA®(中川) 第5▶自彊術(小堀) 19:20～20:10		
ベーシックヨガ (小堀) 19:30～20:30	アクア エクササイズ (和香) 19:15～20:00						



フィットネス会員対象外

【水曜日：キッズダンス】(NON)
キンダークラス 16:00～16:50
リトルクラス 17:00～17:50

・スタジオの途中入退場はご遠慮ください。
・荷物による場所取りはご遠慮ください。
・体調が優れないときは無理をせず休みましょう。
※フィットネス会員以外の方は別途受講料が必要です。
※スタジオプログラム受講は16歳以上が対象です。