

# プール& スタジオレッスン タイムスケジュール

2026年4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) 10:00~10:40 <small>変更</small>			ショートピラティス (山添) 10:15~10:45			★第1▶ZUMBA®(中川) 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  ★第1▶骨盤調整ストレッチ <small>NEW</small> (津野) 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
期間限定 <small>NEW</small> ショートピラティス+ (和香) 10:50~11:20		ベーシックヨガ (新) 10:30~11:30	初級エアロ (山添) 11:00~11:30	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	
変更 フィギュア8 (和香) 11:30~12:00			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	
		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	変更 ZUMBA® (岩本) 13:00~13:45	コアトレ (山添) 13:30~14:00	ZUMBA® (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	変更 ベーシックヨガ (新) 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	★第1・3▶アクティブヨガ(小堀) 第2・4▶ZUMBA®(中川) 第5▶自彊術(小堀) 19:20~20:10	★	
アクア エクササイズ (和香) 19:15~20:00		初中級ステップ (東) 19:45~20:30	変更 ★第1・3・5▶ピラティス(和香) 第2・4▶アクティブヨガ(高橋) 19:45~20:30		★	
ベーシックヨガ (小堀) 19:30~20:30						



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。