スタジオ教室スケジュール 《2025.4～9》

	月 [MON]			火 [TUE]		水 [WED] 休館日	木 [THU]		金 [FRI]		土 [SAT]		日 [SUN]	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10	10:00~ 入門エアロ 早川	10:00~ はじめて ポール		10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 菱		10:00~ 自強術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)	9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ ベニング ステップ 水本	10:00~ 姿勢改善 ピラテス 杉本	10:00~ ストリート ダンス 坂井
11	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ 体幹EX30		11:00~ 入門エアロ	11:00~ マツde ピラテス 若菜		11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ ベニング エアロ 原根	11:00~ 美容バレエ 新国	10:50~ 入門ダンス (ヒップホップ) 前川	10:50~ スピニング45 高橋	11:00~ ベニング ステップ 中西	15:15~ 骨盤リセット 森本
12	12:00~ ベニング ステップ 水本	11:45~ はじめて スピニング45 高橋		12:00~ 入門ステップ	12:00~ ラテンエアロ 中畑		12:00~ POWER®30	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:00~ マーシャル アーツ 四方	12:00~ 機能改善 エクササイズ	11:50~ 美BODY サーキット 中川	11:50~ ポール de ピラテス 浅貝	12:00~ ダンスエアロ 森本	12:00~ FIGHT DO®45
13	13:00~ マイルドヨガ 中道	12:45~ LEOUND®30		13:00~ ZUMBA® 米田	13:00~ Sintax® ~Tone(回数) 岸田		12:45~ ZUMBA GOLD 40 米田	13:30~ フラダンス	13:00~ マイルドヨガ 中道	13:15~ 入門ステップ30 濱崎	12:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	12:50~ FIGHT DO®45	13:00~ ZUMBA® 木谷	13:00~ 入門ステップ
14	14:15~ ダンスエアロ 森本	14:15~ 禅気功&太極拳 寺岡		14:00~ はじめてヨガ 石川	14:00~ はじめて エアロ		13:40~ チャレンジ エアロ50 早川	13:30~ フラダンス 西川	14:00~ オールド ダンス HANA	14:00~ ベニング エアロ 濱崎	13:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:00~ POWER®45	14:00~ ストレッチ ポールEX
15	15:15~ 筋膜リリース ストレッチ 高橋	15:15~ リフレッシュ ポール 森本		15:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ		14:45~ ベニング ステップ 四方	14:45~ ボルドブラ	15:00~ ベニング ステップ 小林	15:00~ 美原EX HANA	14:50~ ベニング エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋		
16				16:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)		15:45~ ヨガ 小原	15:45~ ベニング エアロ 今堀	16:00~ ヨガ de 整体 小林		15:50~ LEOUND®45 高橋	15:50~ ジャイロキネシス 太田(あ)		
17														
18			スタジオ3											
19		18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 国分	18:15~ チャレンジ ステップ 小藪	18:15~ はじめて ピラテス 吉井		18:15~ 美BACK エクササイズ 今堀	18:15~ 膝痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ POWER®30	18:15~ アロマヨガ 中道				
20	19:15~ LEOUND®45	19:15~ ZUMBA® 国分		19:15~ メリハリ BODY 中川	19:15~ 美BODY サーキット 中川		19:15~ ダンスサイズ 森本	19:15~ ボルドブラ 今堀	19:15~ LEOUND®45	19:15~ チャレンジ エアロ 柴				
21	20:15~ ステップ教室 浅貝 (有料)			20:15~ ボクシング ミックス 中川			20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ LEOUND®45	20:15~ マーシャル アーツ 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴				

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。 …女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、
教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なく
レッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により
変更または休講となる場合がございます。
変更があった場合は、専用アプリからご覧になれます。