

# プール・スタジオ教室スケジュール 《2025.4～9》

	月 [MON]					火 [TUE]				水 (WED)	木 [THU]				金 [FRI]				土 [SAT]			日 [SUN]			
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド		スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	10:00~ 入門エアロ 早川	10:00~ はじめて ポール 高橋		10:30~ はじめてアクアフィット 太田(順)		10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 菱	10:30~ アクアミックス 須佐美		10:00~ 自強術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20~ アクアピクス		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原楨	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)		NEW 10:20~ スイムストレッチ 池田	10:00~ ヨガ 岡田	9:50~ ベジック ステップ 水本		10:00~ 機能改善 ピラテス 杉本	10:00~ ストリート ダンス 坂井		10:30~ 腰痛改善 トレーニング	
11	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ 体幹EX30 高橋		11:15~ 機能改善スイム 梅村		11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ マット de ピラテス 若菜	11:15~ 初級スイミング 須佐美	4・5・6月背泳ぎ 7・8・9月クロール	11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美	11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ベジック エアロ 原楨	11:00~ 美容パレエ 新国	11:00~ コーディネーション スイム 池田		11:00~ 入門ダンス (ヒップホップ) 前川	10:50~ スピニング45 高橋	10:50~ アクア シェイプ40 中川	11:00~ ベジック ステップ 中西	11:00~ 骨盤リセット 森本	11:10~ アクアピクス		
12	12:00~ ベジック ステップ 水本	11:45~ はじめて スピニング45 高橋		12:15~ かんたん 4泳法		12:00~ 入門ステップ 柴	12:00~ ラテンエアロ 中畑	NEW 12:15~ マルチスイム 須佐美	12:15~ プールサイド ピラテス 若菜	4・5・6月平泳ぎ 7・8・9月バタフライ	12:00~ POWERB30 柴	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:30~ 初級スイミング 須佐美	12:00~ マージナル アーツ 四方	12:00~ 機能改善 エクササイズ 新国	12:00~ ペアパーソナル スイム (有料)	12:00~ MARS YOGA#45	12:00~ 美BODY サーキット 中川	11:50~ ボール de ピラテス 浅見		12:00~ ダンスエアロ 森本	12:00~ FIGHT DO#45		12:00~ FIGHT DO#45	
13	13:00~ マイルヨガ 中道	12:45~ UBOUND#30 高橋		13:00~ 腰痛改善 トレーニング	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	13:00~ ZUMBA® 米田	13:00~ Sintex® ~Tone(回復)~ 岸田	13:15~ 水泳教室 (ビギナー) 津田	4・5月バタフライ 6・7月背泳ぎ 8・9月平泳ぎ	13:00~ マイルヨガ 中道	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ アクアピクス	13:40~ チャレンジ エアロ50 早川	14:00~ オリジナル ダンス HANA	14:00~ ベジック エアロ 濱崎	13:45~ かんたん 4泳法	13:30~ アクアマーシャル 四方	12:50~ チャレンジ ステップ 浅見	12:50~ FIGHT DO#45	13:30~ アクアピクス	13:00~ ZUMBA® 木谷	13:00~ 入門ステップ 木谷		13:00~ ZUMBA® 木谷	
14	14:15~ ダンスエアロ 森本	14:15~ 棒気功&太極拳 寺岡		14:15~ ほっと ストレッチ 笹川	NEW	14:00~ はじめてヨガ 石川	14:00~ はじめて エアロ	14:30~ フィン&ミット		14:00~ はじめてヨガ 石川	14:00~ はじめて エアロ	14:15~ スイム エクササイズ	14:45~ ベジック ステップ 四方	14:45~ ポルドブラ 今堀	14:00~ オリジナル ダンス HANA	14:00~ ベジック エアロ 濱崎	14:30~ 水泳教室 (ベジック) 林 (有料)	14:15~ プールサイド 骨盤調整ヨガ 中道	13:50~ チャレンジ ステップ 浅見	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:15~ 初級スイミング	14:00~ POWER#45	14:00~ ストレッチ ボールEX	14:15~ はじめて クロール	
15	15:15~ 筋膜リリース ストレッチ 高橋	15:15~ リフレッシュ ボール 森本		15:15~ スィム エクササイズ	NEW	15:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ	15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)		15:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ	15:45~ ヨガ教室 田中(三) (有料)	15:45~ ベジック ステップ 四方	15:45~ ポルドブラ 今堀	15:00~ ベジック ステップ 小林	15:00~ 美尻EX HANA	15:40~ パーソナルスイム 林 (有料)	14:50~ ベジック エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA#45 高橋	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	15:15~ UBOUND#45	15:15~ UBOUND#45		15:15~ UBOUND#45	
16				15:15~ ほっとヨガ 笹川	NEW	16:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)							16:00~ ヨガ 小原	16:00~ ベジック エアロ 今堀	16:00~ ヨガ de整体 小林	16:20~ パーソナルスイム 林 (有料)	15:50~ UBOUND#45	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	18:30~ プールサイド ウォームヨガ 河内		18:15~ 美BACK エクササイズ 今堀	18:15~ 腰痛予防 ピラテス 吉井	18:30~ プールサイド ヒップ&ヨガ 木下	19:15~ ダンササイズ 森本	19:15~ ポルドブラ 今堀	19:30~ バタフライ 背泳ぎ 梅村	18:30~ アロマヨガ 中道		19:15~ UBOUND#45	19:15~ チャレンジ エアロ 柴						
20	19:15~ UBOUND#45	19:15~ ZUMBA® 国分		19:30~ アクアピクス 叶夢		19:15~ チャレンジ エアロ 小藪	19:15~ 美BODY サーキット 中川	19:30~ アクアピクス		19:15~ ダンササイズ 森本	19:15~ ポルドブラ 今堀	19:30~ バタフライ 背泳ぎ 梅村	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ UBOUND#45	20:15~ バタフライ 背泳ぎ 梅村	20:15~ マージナル アーツ 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴								
21	20:15~ ステップ教室 浅見 (有料)			20:10~ 初級スイミング 叶夢	4・5・6月クロール 7・8・9月背泳ぎ	20:15~ ボクシング ミックス 中川									1・3・5週バタフライ 2・4週背泳ぎ										

…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**…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。