

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2026年7月1日 改定

文書番号/ID-014-019

	月				火				水				木				金				土				日							
	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G	A	B	P	C/G				
10:00																																
10:30	やさしいエアロ 30 須川	氣功 45 白井 優子			ZUMBA 45 天河 智美	朝ヨガ 60 加鹿 りえ子			フラダンス 60 金子 奈々	ステップI 45 高田 宏子			ジェヌヌヨガ 60 花愛 瑞穂	やさしい ステップ 30 岩崎			宝塚バレエ ストレッチ 60 Haya	フラダンス 60 金子 奈々	ベビー スイミング 10:15		10:30	RITMOS 45 山崎 愛留			10:30	ファンダンス 45 中橋 紀子	ベビー スイミング 10:15					
11:00			成人 スイミング				成人 スイミング												成人 スイミング 11:00								キッズ 体操					
11:30	ヨガ 60 宮先 祐子	フィットネス フラ 45 太田 由加																									キッズ スイミング					
12:00			アクアシェイプ 45 須川		エアロI 45 加鹿 りえ子				骨盤エクササイズ 45 高田 宏子	ヨガ 60 渡邊 由香			ストレッチ 45 林	パワーヨガ 60 野田 伸子			ジャズダンス 45 Haya								エアロI 45 柴原 瑛司							
12:30																																
13:00	Dance Fit 45 根本 直弥	ストレッチ 30 平田			ステップII 45 豊島 一恵	足腰体操 45 林			ピラティス 45 高田 宏子	美尻エクササイズ 45 渡邊 由香			KICK BOX 45 野田 伸子	シェイプ 30 稲川			ステップI 45 柴原 瑛司	健康体操 45 稲川							ステップII 45 柴原 瑛司							
13:30			らくらく スイム																													
14:00	ピラティス 45 加鹿 りえ子	姿勢改善 エポリューション 45 花愛 瑞穂	スイムPV 45		ラテン 45 内藤 陽子				Dance Fit 45 田口 優喜	シェイプ 30 須川			エアロII 45 松本 優花	コアリセット & ストレッチ 45 岩崎	ゆったり 水中運動 45 林			やさしいエアロ 45 野田 伸子	コアリセット & ストレッチ 45 岩崎	スイム PV 45						骨盤エクササイズ 45 加鹿 りえ子	ヨガ 60 瀬川 百合子					
14:30																																
15:00	ステップI 45 加鹿 りえ子		スイムPV 45						エアロI 45 田口 優喜				ステップI 45 松本 優花					エアロI 45 野田 伸子														
16:00		キッズ 体操																														
16:30																																
17:00	キッズ ダンス		キッズ スイミング																													
17:30																																
18:00			スイム PV 45																													
18:30																																
19:00	シェイプ 45 稲川	やさしいステップ 30 林	成人 スイミング		ゴールドブラ 45 野崎 雄一	シェイプ 45 西山	アクアシェイプ 30 林		エアロII 45 岡本 晃一	ヨガ 45 枝里	スイムPV 45		ステップI 45 青木 優	美尻エクササイズ 45 渡邊 由香			ダンスエアロ 45 松本 優花	シェイプ 45 須川	スイムPV 45													
19:30																																
20:00	マーシャル ファイト 45 かおる	BODYART Training 45 佐野 杏莉			エアロIII 60 野崎 雄一				ステップIII 60 岡本 晃一	デトックス ヨガ 45 枝里			エアロIII 60 青木 優	ポール&ピラティス 45 渡邊 由香	成人 スイミング		オリジナル ダンス 45 松本 優花															
21:00																																
22:00																																

A=Aスタジオ B=Bスタジオ P=プール C/G=コミュニティルーム/ジム 有料クラス

- プログラム参加には、マイページからWEB予約（30分前まで）が必要です。キャンセルの際もマイページよりお手続きをお願いいたします。
 - 無断キャンセルが発覚した際は、予約いただいている全クラスをキャンセルとさせていただきます。（開始60分前までに行えなかった場合は、ご連絡ください）
- レッスン終了時、使用した道具の消毒作業・片づけを各自お願いします。
- レッスン参加中はスマートフォン・携帯電話の操作はお控えください。

