

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2026年8月1日 改定

文書番号/ID-014-020

	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																													10:00							
	10:30 やさしいエアロ 30 須川	10:30 気功 45 白井 優子			10:30 ZUMBA 45 天河 智美	10:30 朝ヨガ 60 加鹿 りえ子			10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:30 ステップⅠ 45 高田 宏子			10:30 ジェヌヨガ 60 花愛 瑞穂	10:30 やさしい ステップ 30 岩崎			10:30 宝塚バレエ ストレッチ 60 Haya	10:30 フラダンス 60 金子 奈々	10:15 ベビー スイミング		10:30 RITMOS 45 山崎 愛留	キッズ 体操	キッズ スイミング 10:00～ 12:00 成人 スイミング 11:00～ 12:00		10:30 ファンダンス 45 中橋 紀子	キッズ 体操	10:15 ベビー スイミング		10:00							
11:00			11:00 成人 スイミング												11:00			成人 スイミング		11:00							11:30 エアロⅡ 45 中橋 紀子				11:00					
	11:30 ヨガ 60 宮先 祐子	11:45 フィットネス フラ 45 太田 由加			11:45 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子			11:50 骨盤エクサ サイズ 45 高田 宏子	11:35 ヨガ 60 渡邊 由香			11:45 ストレッチ 45 林	11:45 パワーヨガ 60 野田 伸子	11:30 アクアビクス 45 岩崎		11:45 ジャズダンス 45 Haya	12:30 健康体操 45 稲川	12:15 アクアビクス 45 田淵		11:45 エアロⅠ 45 柴原 瑛司									12:00							
12:00			12:15 アクアシェイプ 45 須川		12:35 ストレッチ 30 中村	12:45 水中歩行 20 齊藤 綾子		12:55 アクアビクス 45 齊藤 綾子	12:45 PT 50 加鹿			12:55 ピラティス 45 高田 宏子	12:50 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	13:15 水中歩行 20 中村		13:00 KICK BOX 45 野田 伸子	13:30 シェイプ 30 稲川	13:00 らくらく スイム		12:45 ステップⅡ 45 柴原 瑛司					12:30 フローヨガ 60 枝里				13:00 スイム PV 45		13:00					
13:00	13:00 ダンスエアロ 45 中村 優子	12:50 ストレッチ 30 平田	13:10 らくらく スイム	12:55 PT 50 加鹿	13:00 ステップⅡ 45 豊島 一恵	13:20 足腰体操 45 林		13:45 アクアシェイプ 30 中村	13:45 PT 50 加鹿			14:00 エアロⅡ 45 松本 優花	14:00 コアリセット &ストレッチ 45 岩崎	14:00 ゆったり 水中運動 45 林		14:45 エアロⅠ 45 野田 伸子	15:00 コアリセット &ストレッチ 45 岩崎	14:55 スイム PV 45		14:00 骨盤エクサ サイズ 45 加鹿 りえ子	14:00 ヨガ 60 瀬川 百合子				14:15 やさしい ステップ 45 岩崎		14:45 スイムPV 45		14:45		14:00					
14:00	14:00 ピラティス 45 加鹿 りえ子	13:50 姿勢改善 エポリューション 45 花愛 瑞穂	スイムPV 45		14:05 ラテン 45 内藤 陽子		スイムPV 45		14:00 Dance Fit 45 田口 優喜	14:00 シェイプ 30 須川			15:00 エアロⅠ 45 松本 優花	15:00 ステップⅠ 45 松本 優花	15:00 スイムPV 45		15:00 エアロⅠ 45 野田 伸子	15:00 スイムPV 45			15:15 ピラティス 45 加鹿 りえ子				15:00 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子		15:00 スイムPV 45	PT 50 花愛		15:00		15:00				
15:00	15:00 ステップⅠ 45 加鹿 りえ子		スイムPV 45									15:00 スイムPV 45				15:00 スイムPV 45		15:00 スイムPV 45			15:15 ピラティス 45 加鹿 りえ子				15:45 ヨガ 60 加鹿 りえ子				16:55 PT 50 加鹿		16:00		16:00			
16:00		キッズ 体操				キッズ 体操			16:10 キッズ ダンス	16:00 キッズ 体操	キッズ スイミング			16:00 キッズ 体操	16:00 キッズ スイミング	16:30 PT 50 渡邊		16:00 キッズ 体操	16:00 キッズ スイミング		16:15 キッズ チアダンス				16:15 シェイプ 45 須川						17:00		16:00		16:00	
17:00	16:45 キッズ ダンス		キッズ スイミング			キッズ 体操	キッズ スイミング			17:00 体操 PV 50				キッズ 体操	キッズ スイミング	17:30 PT 50 渡邊	17:30	17:30 キッズ 空手			17:30 ZUMBA 45 車 雪梅				18:00 スイム PV 45					16:55 PT 50 加鹿		17:00		17:00		17:00
18:00			18:00 スイム PV 45									18:00 スイム PV 45							成人 スイミング		18:00 ZUMBA 45 車 雪梅				18:00 スイムPV 45								18:00		18:00	
19:00	19:00 シェイプ 45 稲川	19:00 やさしいステップ 30 林	成人 スイミング	19:00 ボルドブラ 45 野崎 雄一	19:00 シェイプ 45 西山	19:15 アクアシェイプ 30 林		19:00 エアロⅡ 45 岡本 晃一	19:00 ヨガ 45 枝里	19:15 スイムPV 45			19:00 ステップⅠ 45 青木 優	18:45 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香		19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 スイムPV 45		19:05 マーシャル ファイト 45 稲川		19:00 成人 スイミング							19:00		19:00		19:00			
20:00	20:00 マーシャル ファイト 45 かおる	20:00 BODYART Training 45 佐野 杏莉		20:00 エアロⅢ 60 野崎 雄一		成人 スイミング		20:00 ステップⅢ 60 岡本 晃一	20:00 デトックス ヨガ 45 枝里			20:00 エアロⅢ 60 青木 優	20:00 ポール& ピラティス 45 渡邊 由香	成人 スイミング		20:00 オリジナル ダンス 45 松本 優花	20:00 成人 スイミング													20:00		20:00		20:00		
21:00																															21:00		21:00		21:00	
22:00																															22:00		22:00		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。

