

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2026年10月1日 改定

文書番号/ID-014-021

	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～	10:30 ファンダンス 45 中橋 紀子	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								11:30 アクアピクス 45 岩崎		11:45 ジャズダンス 45 Haya		成人 スイミング 11:00～ 12:00		11:45 エアロⅠ 45 柴原 瑛司			11:30 エアロⅡ 45 中橋 紀子		キッズ スイミング		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		12:15 水中歩行 20 斉藤 綾子		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		12:30 健康体操 45 稲川	12:15 アクアピクス 45 田淵			11:45 エアロⅠ 45 柴原 瑛司			12:30 フローヨガ 60 枝里		13:00 スイム PV 45				
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 アクアピクス 30 斉藤 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	13:00 シェイプ 30 稲川	13:00 らくらく スイム		13:45 コアリセット & ストレッチ 45 岩崎	13:30 スライム PV 45		12:45 ステップⅡ 45 柴原 瑛司			13:45 ピラティス 45 花愛 瑞穂	14:15 やさしい ステップ 45 岩崎	14:00 スライムPV 45	14:45 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子	15:00 PT 50 花愛		
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 PT 50 加鹿	14:00 Dance Fit 45 田口 優喜	14:00 シェイプ 30 須川	13:45 アクアシェイプ 30 中村		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 やさしいエアロ 45 野田 伸子	15:00 コアリセット & ストレッチ 45 岩崎	スライム 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	14:45 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子	15:00 スライムPV 45	16:55 PT 50 加鹿			
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	14:00 スイムPV 45		14:05 ラテン 45 内藤 陽子		14:00 スイムPV 45		15:00 エアロⅠ 45 田口 優喜		15:00 スライムPV 45		15:00 ステップⅠ 45 松本 優花		15:00 スライムPV 45		15:00 エアロⅠ 45 野田 伸子	15:00 スライムPV 45		15:15 ピラティス 45 加鹿 りえ子		15:45 エアロⅠ 45 加鹿 りえ子	16:00 ヨガ 60 加鹿 りえ子	17:00 スイムPV 45	18:00 スイムPV 45	19:00 スイムPV 45	20:00 スイムPV 45		
15:00	15:00 ステップⅠ 45 加鹿 りえ子		16:00 キッズ スイミング						16:10 キッズ ダンス	17:00 キッズ スイミング	17:30 キッズ スイミング	18:00 スライム PV 45	18:45 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	19:00 ステップⅠ 45 青木 優	19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 オリジナル ダンス 45 松本 優花	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング		
16:00	16:45 キッズ ダンス		17:00 キッズ スイミング						17:00 キッズ スイミング	17:30 キッズ スイミング	18:00 スライム PV 45	18:45 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	19:00 ステップⅠ 45 青木 優	19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 オリジナル ダンス 45 松本 優花	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング			
17:00			18:00 スイム PV 45						18:00 成人 スイミング			18:45 美尻エクサ サイズ 45 渡邊 由香	19:00 ステップⅠ 45 青木 優	19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 オリジナル ダンス 45 松本 優花	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング			
18:00			19:00 スイム PV 45						19:00 成人 スイミング			19:00 ステップⅠ 45 青木 優	19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 オリジナル ダンス 45 松本 優花	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング			
19:00	19:00 シェイプ 45 稲川	19:00 やさしいステップ 30 林	19:00 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	19:00 ダンスエアロ 45 松本 優花	19:00 シェイプ 45 須川	19:05 オリジナル ダンス 45 松本 優花	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング	19:00 成人 スイミング			
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		20:00 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 オリジナル ダンス 45 松本 優花	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング	20:00 成人 スイミング			
21:00																													21:00
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。

