

2026
07▶09

基本タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

…… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 土 SATURDAY			日 SUNDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30～10:15 ヨガ【静】 Miyuki	9:45～10:15 スタートピラティス 西村千秋	9:45～10:15 アクアウォーキング 福地繁樹	9:40～10:25 ZUMBA 小倉亜季	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋		9:25～10:10 ZUMBA 浅野智子	9:30～10:00 ストレッチ(アロマ) 福地繁樹					9:20～10:05 ヨガ【流】 Kazuyo	9:15～9:45 姿勢改善 福地繁樹		9:30～10:15 ステップビート 今吉誠一	9:30～10:15 HOT美姿勢 西村千秋	
10:30～11:15 BITSベーシック 宇田川翔 【定員32名】	10:30～11:00 ストレッチ(アロマ) 西村千秋			10:30～11:15 HOTリラックスヨガ 永岡香		10:25～11:10 ステップビート 松嶋玲子		10:30～11:00 アクアウォーキング 福地繁樹			10:30～11:00 アクアウォーキング 村田智裕	10:20～11:05 ZUMBA MIKA	10:00～10:30 スタートピラティス 福地繁樹		10:30～11:15 美Body 今吉誠一	10:30～11:15 HOTリラックスヨガ 西村千秋	10:30～11:00 アクアウォーキング 中村文保
11:30～12:15 カーディオジャム モリタヤスアキ		11:10～11:40 クロール 川合美代子				11:25～12:10 カーディオビート 松嶋玲子					11:15～12:00 アクアカーディオ 村田智裕						11:15～12:00 アクアカーディオ 中村文保
			11:55～12:40 ステップアップピラティス Miki	11:50～12:35 ヨガ【流】 小林謙	11:50～12:20 背泳ぎ 川合美代子		11:45～12:15 姿勢改善 福地繁樹		12:00～12:45 エンジョイマスターズ 亘洋祐					11:45～12:15 アクアヌードル 谷尾有希 【定員30名】	11:30～12:15 BITSベーシック 稲葉俊也 【定員32名】	11:45～12:15 フローピラティス 今吉誠一	
12:30～13:15 ステップビート モリタヤスアキ	12:30～13:15 ストリートダンス入門 MAKO					12:25～13:10 POWER 小熊悟史	12:30～13:00 ストレッチボールR 福地繁樹				12:15～12:45 クロール 川合美代子	12:20～13:05 ベーシックピラティス 中村清美		12:30～13:00 アクアカーディオ 谷尾有希	12:30～13:10 カーディオベーシック 宇田川翔	12:35～13:05 ストレッチ 栗田安見	
			12:55～13:40 リラックスヨガ Miki	12:55～13:35 ステップベーシック 小林謙	13:20～13:50 アクアウォーキング 中村文保			13:00～13:30 平泳ぎ 亘洋祐									
13:30～14:15 POWER 喜多亜希憲	13:30～14:15 BODY BALANCE 互太朗			13:50～14:20 スタートピラティス 福地繁樹		13:25～14:10 FIGHT DO 小熊悟史	13:15～14:00 ベーシックピラティス MAKO				13:40～14:25 アクアカーディオ 大野順子	13:35～14:20 フローピラティス Miki	13:45～14:30 パワーヨガ Miyuki			13:30～14:15 HOUSE・ダンス 万里	13:30～14:15 エンジョイマスターズ 佃啓輔
14:30～15:15 ソーシャルダンス入門 池村太郎	14:30～15:15 スタイルアップヨガ 喜多亜希憲			14:35～15:05 カーディオスタート 谷内駿太													
		15:20～15:50 背泳ぎ 川合美代子		15:20～15:50 トータルシェイプ 谷内駿太			14:30～15:15 BODY BALANCE 山上莉穂				14:40～15:10 バタフライ 宇田川翔	14:30～15:15 BODY PUMP 横山菜摘	14:45～15:30 ベーシックピラティス 福地繁樹	14:45～15:15 クロール 谷内駿太	14:30～15:15 BODY BALANCE 鎌田真生	14:30～15:00 トータルシェイプ 笹邇悠以	14:30～15:00 平泳ぎ 佃啓輔
15:45～16:30 バレエ 中田豊晶 【定員30名】	15:30～16:15 リラックスヨガ 黒岩みちこ						15:30～16:00 トータルシェイプ 福地繁樹										
			16:10～16:55 ステップビート 高橋晃一	16:05～16:35 ストレッチ(アロマ) 栗田安見			16:15～16:45 ストレッチ 福地繁樹						16:30～17:00 ストレッチボールR 福地繁樹				
19:30～20:15 ZUMBA MIKA	19:20～20:05 ベーシックピラティス YAYOI	19:15～19:45 平泳ぎ 佃啓輔		19:35～20:20 FIGHT DO セキグチジュン	19:35～20:20 BODY BALANCE 松田有輝也		19:25～20:10 パワーヨガ Kazuyo				19:15～19:45 クロール ー	19:30～20:15 BODY PUMP 横山菜摘	19:25～20:10 HOT美ボディヨガ 梅原菜摘美				
		20:00～20:45 エンジョイマスターズ 佃啓輔			20:00～20:30 バタフライ 亘洋祐						20:00～20:45 エンジョイマスターズ ー				19:00～20:00 スペシャルマスターズ 亘洋祐		
20:30～21:15 ZUMBA MIKA	20:35～21:20 HOT美ボディヨガ YAYOI		20:35～21:20 BODY PUMP 松田有輝也	20:45～21:30 ストリートダンス入門 安井摩耶		20:30～21:15 K-POP 安井摩耶	20:25～21:10 ヨガ【静】 Kazuyo					20:30～21:15 BODY COMBAT 横山菜摘	20:25～21:10 HOTリラックスヨガ 梅原菜摘美				

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】
アクアウォーキング/アクアカーディオ/アクアミックス 35名
アクアヌードル 30名
【スイミング系】
クロール/平泳ぎ/背泳ぎ/バタフライ/マスターズ 24名

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

プールプログラム定員のご案内

【アクアエグザサイズ系】
アクアウォーキング/アクアカーディオ/アクアミックス 35名
【スイミング系】
クロール/平泳ぎ/背泳ぎ/バタフライ/マスターズ 24名

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。