

スタジオ/プール/パーソナル タイムテーブル

2026年4月1日 改定

文書番号/ID-014-017

	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	気功 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			ジェンヌヨガ 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	10:15 ベビー スイミング		10:30 RITMOS 45 山崎 愛留					10:30 ファンダンス 45 中橋 紀子			10:15 ベビー スイミング			
11:00			成人 スイミング				成人 スイミング												成人 スイミング								キッズ スイミング					
11:30	ヨガ 60 宮先 祐子	フィットネス フラ 45 太田 由美																														
12:00					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					エアロII 45 中橋 紀子					
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			PT 50 加鹿	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					フローヨガ 60 枝里			13:00 スイム PV 45			
13:30																																
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			ラテン 45 小池 優子			PT 50 加鹿	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			骨盤エクササイズ 45 加鹿 りえ子	ヨガ 60 瀬川 百合子			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 スイムPV 45				
14:30																																
15:00	ステップI 45 加鹿 りえ子								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									エアロI 45 加鹿 りえ子			PT 50 花愛			
15:30																																
16:00		キッズ 体操																														
16:30																																
17:00	キッズ ダンス																															
17:30																																
18:00																																
18:30																																
19:00	シェイプ 45 稲川	やさしいステップ 30 林			ボルドブラ 45 野崎 雄一	シェイプ 45 稲川			エアロII 45 岡本 晃一	ヨガ 45 枝里			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			18:00 スイムPV 45											
19:30																																
20:00	マーシャル ファイト 45 稲川	BODYART Training 45 佐野 杏莉			エアロIII 60 野崎 雄一																											
20:30																																
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。

