

# スタジオレッスン タイムスケジュール

2026年 1月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40～10:20 RIE	ボディバランス30 10:00～10:30 MIHO	イスヨガ 9:20～10:05 Miwa	ストレッチポール 9:30～10:00	ストレッチポール 9:30～10:00	
たのしくエアロ45 10:35～11:20 YUKI	THRIVE45 10:45～11:30 MIHO	はじめてステップ40 10:20～11:00 RIE	ボディバランス30 10:20～10:50 MIHO	LesMills DANCE45 10:15～11:00	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35～12:05	ストレッチポール 11:45～12:15	おまかせエアロ45 11:10～11:55 RIE	ZUMBA 11:05～11:50 RIE	ベージュキョガ 11:15～12:15 Ayumi	
ONDEMAND 12:20～13:05	ボディバランス45 12:30～13:15 MIHO	THRIVE45 12:10～13:55 KAZU		ONDEMAND 12:30～13:30	BODYPUMPバーチャル ローワーボディ15 13:50～14:05
サハスラヨガ 13:20～14:20 Akiko	ボディパン730 13:40～14:10 KAZU	ボディコンバット30 13:15～13:45 KAZU	ボディパン760 13:00～14:00 KAZU		BODYPUMPバーチャル アームス15 14:15～14:30
ONDEMAND 14:35～15:05	ストレッチポール 14:25～14:55	ONDEMAND 14:00～14:30	ストレッチポール 14:15～14:45		BODYBALANCE Flexibility 15 14:40～14:55
<p>一部レッスンが、予約制・定員制となっております。</p> <p>ボディパン7 ストレッチポール イスヨガ</p> <p>定員15名 定員15名 定員18名</p> <p>※LES MILLS THRIVEは事前にチケットをご購入頂きご参加ください。</p> <p>レッスン30分前よりスタジオ入口にて 予約表に記入をお願いします。</p> <p>※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡</p>					BODYPUMP VIRTUAL60 15:10～16:10
					ボディコンバット60 16:20～17:20 KAZU
ONDEMAND 19:15～19:45	ONDEMAND 19:15～20:00 KAZU	LesMills DANCE30 19:15～19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15～19:45		
ONDEMAND 20:00～21:00	ONDEMAND 20:15～21:00	ボディパン760 20:00～21:00 AKKUN	ボディコンバット60 20:00～21:00 KAZU	Les Mills CORE VIRTUAL45 19:45～20:30	
<p>レッスン終了後10分～15分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願いします。</p> <p>※スタジオ・プールレッスンはコースにより 有料になる場合がございます。詳しくはコース案内をご覧ください。</p>					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

# プールレッスン タイムスケジュール

2026年 1月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
浮き棒体操 10:20～10:50 萩原	ソフトジョギング 10:20～10:50 萩原	平泳ぎ・バタフライ 10:20～10:50 松本	水中ダンベル体操 10:20～10:50 片岡	水中ウォーキング 10:20～10:50 松本	<p>10:50～11:50までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可</p>
コーンにおまかせ 11:00～11:30 萩原	チャレンジ4泳法 11:00～11:30 萩原	体力アップ スイム 10:55～11:10 松本	メニュースイム 11:00～11:30	初心者水泳 11:00～11:30 松本	
アクアビクス40 11:50～12:30 小土井	メニュースイム 11:40～12:10 萩原	アクアビクス40 11:20～12:00 小土井			
					<p>15:40～16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可</p>
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					
選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50～20:30 (4コース使用)		
<p>※祝祭日は特別レッスンとなります。</p>					<p>準備体操は各自 でしっかりと願 いいたします。</p>

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。