スタジオレッスン　タイムスケジュール

2026年　3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	
ZUMBA 10:35～11:20 RIE	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		おまかせエアロ45 11:10～11:55 RIE	ZUMBA 11:30～12:15 RIE	ベーシックヨガ 11:15～12:15 Ayumi	
ONDEMAND 12:20～13:05	ボディバランス60 12:15～13:15 MIHO	THRIVE45 12:10～13:55 KAZUorAKKUN		ONDEMAND 12:30～13:30	BODYPUMPバーチャル ローワーボディ15 13:50～14:05
サハスララヨガ 13:20～14:20 Akiko	ボディパンプ30 13:40～14:10 KAZU	ボディコンバット30 13:15～13:45 FUKA	ボディパンプ60 13:00～14:00 KAZU		BODYPUMPバーチャル アームズ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 Flexibility15 14:40～14:55
					ボディパンプ60 15:10～16:10 AKKUN
					ボディコンバット60 16:20～17:20 KAZU
ボディコンバット30 19:30～20:00 FUKA	ボディコンバット45 19:15～20:00 KAZU	LesMills DANCE30 19:15～19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15～19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡	
ONDEMAND 20:15～21:15	ONDEMAND 20:15～21:00	ボディパンプ60 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	

一部レッスンが、予約制・定員制となっております。

ボディパンプ	定員15名
ストレッチポール	定員15名
イスヨガ	定員18名

※LESMills THRIVEは事前にチケットをご購入頂きご参加ください。

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いたします。

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。
※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。

※　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　3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 宇野	水中ウォーキング 10:20～10:50 松本	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
コーチにおまかせ 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			
				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	
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）		

※祝祭日は特別レッスンとなります。

準備体操は各自でしっかりとお願いいたします。

※　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。