

2025年
10月→12月

レッスン・教室スケジュール

プログラム受付について

マークについて

スタジオ レッスン開始30分前
プール レッスン開始30分前
入場は開始5分前（ストレングスは10分前）¥・・・有料プログラム（300円）
教・・・カルチャー教室（別途申込）受付開始の時点で定員に
達した場合は、抽選となります

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール	スタジオ	スタジオ2	プール
10:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
10:00~10:45 ピラティス45 安田 千草	10:00~11:00 乳幼児 わくわく体操 上杉 忍	10:00~11:00 親子 スイミング 月曜クラス 西垣 典子	10:00~10:45 リトモス45 竹内 佳津子	10:00~11:30 JSAボール エクササイズ 火曜クラス 山中 秀一 （2・4週のみ）	10:00~10:45 アニマルフロア Tomoya	10:00~11:00 フラダンス 初級クラス 沖永 陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング 田中 陽子	10:00~10:45 バレット45 近藤 知佳	9:40~10:40 太極拳 初心者クラス 上柳 幸子	10:00~11:00 親子 スイミング 木曜クラス 西垣 典子	10:00~11:00 健美操 宮崎 さゆり	9:50~10:35 ママの引き締め ヨガ 正木 祥子	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代	10:00~11:00 はじめて スイミング 水上 瑞代
11:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
11:00~12:00 ボディシェイプ 初中級者向け 安田 千草	11:15~12:15 ベビー マッサージ 上杉 忍	11:45~12:15 アクア ふみ	11:00~12:00 ヨガ60 ふみ	11:00~12:00 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	11:00~12:00 JSAボール エクササイズ 岡本 秀美	11:10~12:10 フラダンス 中級クラス 沖永 陽子	11:00~11:45 姿勢改善 エクササイズ 安田 千草	10:50~12:00 太極拳 経験者クラス 上柳 幸子	11:15~11:45 アクア 近藤 知佳	11:15~12:00 エアロフィット 宮崎 さゆり	11:15~12:00 エアロフィット 宮崎 さゆり	10:50~11:35 産後の骨盤 調整ヨガ 正木 祥子	11:10~12:10 たのしく スイミング 水上 瑞代	11:10~12:10 たのしく スイミング 水上 瑞代
12:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子			12:15~13:00 エアロ45 山中 秀一			12:15~13:15 ヨガ60 natsuki			12:00~12:45 ZUMBA 安田 千草			12:15~13:15 アロマヨガ 太田 亜矢		
13:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
13:00~13:45 バレット45 ふみ	13:00~13:45 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア30 水野 恵美	13:15~13:45 ステップ30 上杉 忍	12:45~13:45 高齢者向け 運動教室	13:15~13:45 アクア 辻 裕美子	13:00~14:00 大人のための バレー 田中 美和	13:15~13:45 アクア 福田 みゆき	13:00~14:00 ボディシェイプ 中級者向け 上之段 美美子	13:15~13:35 ショートレッスン	13:30~14:00 水中筋力体操 松本 順子	13:00~14:15 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:00~13:30 ミットアクア30 松本 順子	13:00~14:15 女性のための ピラティス 石松 朱美	13:00~14:15 女性のための ピラティス 石松 朱美
14:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
14:00~14:45 ZUMBA 今峯 扶美子	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00~15:00 エアロ60 上杉 忍	14:00~14:45 腰痛予防 ストレッチ	14:00~14:30 水中ウォーキング 辻 裕美子	13:45~14:30 リトモス45 近藤 知佳	14:15~15:00 ボディメイク ナオミ	14:00~15:00 水中運動教室 福田 みゆき	14:15~15:15 ヨガ60 太田 亜矢	14:30~15:15 Group Fight 美香	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美	14:30~15:15 ピラティス45 石松 朱美
15:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
15:00~15:45 脂肪燃焼 サーキット 横田 好史	15:00~16:00 背骨 コンディショニング 今峯 扶美子		15:15~16:15 ヨガ60 美香			15:15~16:00 ボルドブラ ナオミ			15:30~16:15 筋膜リリース 太田 亜矢			15:30~16:15 コンディショニング 美香		
16:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
17:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
18:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
19:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
19:00~20:00 エアロ60 上之段 美美子	19:15~20:30 自力整体 月曜クラス miy	19:00~20:00 大人 スイミング 川端 小百合	19:00~19:45 ZUMBA 福島 浩子	19:00~19:45 筋膜リリース 長尾 亮佑	19:00~19:30 バレット30 まゆみ	19:00~19:30 バレット30 まゆみ	18:30~20:00 JSAボール エクササイズ 水曜クラス 山中 秀一 （1・3週のみ）	19:00~19:30 水中エクササイズ 阿部 美智子	19:00~19:45 Group Fight 美香	19:00~19:45 筋膜リリース 長尾 亮佑	19:00~19:45 インターバル トレーニング 美香	19:15~20:30 自力整体 金曜クラス miy	19:15~20:30 自力整体 金曜クラス miy	19:15~20:30 自力整体 金曜クラス miy
20:00	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教	教
20:10~20:55 リトモス45 久本 浩代			20:00~20:45 エアロ45 福島 浩子	20:00~20:20 ストレッチポール		19:45~20:45 ヨガ60 まゆみ			20:00~21:00 トレ&ミット スタッフ	20:00~21:00 パワーズ 美香	20:00~21:00 パワーズ 美香	20:00~21:00 ヨガ60 美香	20:00~21:00 ヨガ60 美香	20:00~21:00 ヨガ60 美香
21:00														

◆レッスン参加受付は開始30分前に始まります。
※スタジオ1の10時開始レッスンは開館前玄関で先着順。
◆レッスン入場、プールコース変更は5分前からです。
◆代行レッスンや祝日プログラム等で内容が変更になる場合がございます。HPや掲示板をご確認ください。

プログラム定員について

スタジオ1：定員35名

※定員30名レッスン

アニマルフロア

※定員24名レッスン

筋膜リリース・ストレッチポール

※定員20名レッスン

ステップ・ストレングス

脂肪燃焼・インターバル

※定員10名レッスン

トレ&ミット・大人のスイミング

スタジオ2：定員24名

プール：定員30名