

プール& スタジオレッスン タイムスケジュール

2026年7月～

月	(火) 休館日	水	木	金	土	日
スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
ピラティス (和香) 10:00～10:40 期間限定 NEW		ベーシックヨガ (新) 10:30～11:30	ショートピラティス (山添) 10:15～10:45	ベーシックヨガ (野上) 10:30～11:30	ベーシックヨガ (小堀) 10:30～11:30	★第1▶ZUMBA®(中川) 第2▶初級エアロ(高橋) 第3▶フィギュア8(和香) 第4▶ZUMBA(乾) 第5▶フィギュア8(和香) 10:45～11:30
ショートピラティス+ (和香) 10:50～11:20 変更		腰痛予防ストレッチ (大坪) 12:30～13:15	初級エアロ (山添) 11:00～11:30	アクティブヨガ (野上) 11:45～12:15	自彊術 (小堀) 11:45～12:30 第2・4開催	★第1▶骨盤調整ストレッチ(津野) NEW 第2▶ベーシックヨガ(高橋) 第3▶バレトン(和香) 第4▶SUAYヨガ(乾) 第5▶ベーシックヨガ(和香) 11:45～12:45
フィギュア8 (和香) 11:30～12:00		リズム&ストレッチ (NON) 13:30～14:00	KaQiLa (三好) 11:45～12:30	初中級エアロ (山添) 12:30～13:15	ZUMBA® (岩本) 14:00～14:45	
初中級ステップ (北村) 13:15～14:00		オリジナルダンス (NON) 14:15～15:00	ZUMBA® (岩本) 13:00～13:45 変更	コアトレ (山添) 13:30～14:00		
コアトレ (北村) 14:15～14:45		初中級エアロ (東) 18:45～19:30	ベーシックヨガ (新) 14:00～14:45 変更	機能改善エクササイズ (高橋) 14:15～15:00		
		初中級ステップ (東) 19:45～20:30	★第1・3・5▶バレトン(和香) 第2・4▶初級エアロ(高橋) 19:00～19:30			
			★第1・3・5▶ピラティス(和香) 第2・4▶アクティブヨガ(高橋) 19:45～20:30 変更	★第1・3▶アクティブヨガ(小堀) 第2・4▶ZUMBA®(中川) 第5▶自彊術(小堀) 19:20～20:10		
ベーシックヨガ (小堀) 19:30～20:30	アクア エクササイズ (和香) 19:15～20:00					
						キッズダンス ※フィットネス会員対象外 【水曜日】担当:NON 16:00～16:50 キンダークラス 17:00～17:50 リトルクラス 【木曜日】担当:あさひ 17:00～17:50 リトルクラス
						・スタジオの途中入退場はご遠慮ください。 ・荷物による場所取りはご遠慮ください。 ・体調が優れないときは無理をせず休みましょう。 ※フィットネス会員以外の方は別途受講料が必要です。 ※スタジオプログラム受講は16歳以上が対象です。

