

2024年1月～3月 レッスンプログラム

営業時間 平日 9:00～21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:00～19:30 (最終退館 20:00)
(休館日: 火曜日) 日曜・祝日 9:00～18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
ご受講に際して

- 赤枠は前日より変更がございます。
- 専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
- スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

- 定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
- ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。

日	月			水			木			金			土			日		
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール
9																		
10	ボディ チューニング (美美) 9:45～10:45	コアリセット (スタッフ) 10:30～10:50	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	成人 フリー レール	リラクゼーション ヨガ (稲村 真美) 9:45～10:45 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:10～10:40 初・中級者向け	アクアピクス (中西 美帆) 10:00～10:30 初・中級者向け	成人 フリー レール	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (福高 万利江) 10:00～10:30 初・中級者向け	成人 フリー レール	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (葉山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	成人 フリー レール	ベシックエアロ (松岡 由佳) 9:50～10:30 強度★★ 難易度★★	成人 フリー レール
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★ 難易度★★		ベビー	成人 フリー レール	スタートステップ (福岡 順) 11:00～11:30 運動量★ 難易度★★	時間変更 R30	ベビー	成人 フリー レール	かんたんエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 運動量★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00～11:30	成人 フリー レール	成人 フリー レール	ベシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★ 難易度★★		ベビー	成人 フリー レール	ベシックエアロ (松岡 由佳) 10:45～11:30 強度★★ 難易度★★	成人 フリー レール
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	R30 (城戸 志絵) 12:05～12:35	クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	成人 フリー レール	エアロコンボ (福岡 順) 11:45～12:35 強度★★★ 難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:45～12:30	成人 フリー レール	成人 フリー レール	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★	アクアピクス (新橋 めぐみ) 11:55～12:25 初・中級者向け	成人 フリー レール	成人 フリー レール	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★ 難易度★★★		クロール& 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	成人 フリー レール	ベシックエアロ (松岡 由佳) 11:45～11:30 強度★★ 難易度★★	成人 フリー レール
13		要予約		成人 フリー レール	ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	月2回有料 アドバンス ステップ 12:45～13:45	成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループファイト (城戸 志絵) 13:00～13:45	チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50	成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループパワー (吉倉 一樹) 12:45～13:30 POWER	トータルボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45		成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 13:00～14:00 強度★★★ 難易度★★★	成人 フリー レール
14	ベシックエアロ (江川 すみれ) 13:10～13:50 運動量★ 難易度★★	有料 パーソナル ①姿勢改善 ②ルーシー ダットンヨガ ③タイ古式 マッサージ (西山 実佳) 13:00～15:00 のうち30分 第2-第4不可		成人 フリー レール	マットピラティス ベシック (清水 あかね) 14:05～14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00	成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループファイト (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★ 難易度★★★		成人 フリー レール	成人 フリー レール	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	月4回有料 JAZZ FUNK (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 13:00～14:00 強度★★★ 難易度★★★	成人 フリー レール
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★ 難易度★★			成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール	ジョイスステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★ 難易度★★★		成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループパワー (吉倉 一樹) 15:35～16:20 POWER	コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15	エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★ 難易度★★★	成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
16				成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループパワー (吉倉 一樹) 15:35～16:20 POWER	コアトレーニング (山崎 盛一) 16:35～17:05		成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	成人 フリー レール	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	成人 フリー レール	ジュニア体操	ジュニア スイミング	成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループコア (宅見 啓司) 16:35～17:05 CORE	グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20		成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
18				成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループファイト (宅見 啓司) 17:20～18:20			成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
19	グループファイト (A-SAH) 19:00～19:45		ジュニア 選手強化コース	成人 フリー レール	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00～19:45 強度★★★ 難易度★★★	月4回有料 TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	成人 フリー レール	成人 フリー レール	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★ 難易度★★	ジュニア 選手強化コース	成人 フリー レール	成人 フリー レール	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45	時間及び 日程変更 R30 (浅田 千尋) 20:00～20:30		成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00～20:45		成人 フリー レール	成人 フリー レール	グループパワー (吉倉 一樹) 20:00～21:00 POWER	月4回有料 オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	成人 フリー レール	成人 フリー レール	リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	成人 フリー レール	成人 フリー レール	マットピラティス ベシック (富安 朱) 19:55～20:40			成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20		アクアピクス (夏見 典明) 20:35～21:20 初・中級者向け	成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール
22			成人 フリー レール	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール			成人 フリー レール	成人 フリー レール				成人 フリー レール	ベシックエアロ (小川 洋平) 14:15～15:00	成人 フリー レール

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> ■心肺機能向上・脂肪燃焼 ■筋力向上 ■ダンス ■格闘技系 ヨガ系 ■ストレス解消 	70名
■ステップ台使用	45名
■R30	9名
■ARKE	10名
■サブスタジオ	15名
■アクアエクササイズ ■泳法レッスン	

2023年10月～12月 レッスンプログラム

営業時間
(休曜日・火曜日)
平日 9:00～21:30 (最終退館 22:00)
土曜日 9:00～19:30 (最終退館 20:00)
日曜・祝日 9:00～18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン
ご受講に際して

- 赤枠は前日より変更がございます。
- 専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。
- スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

- 定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)
- ツール使用のご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。

	月			水			木			金			土			日			
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9																			
10	ボディ チューニング (美美) 9:45～10:45	コアリセット (スタッフ) 10:30～10:50	アクアピクス (吉田 真実) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (稲村 真美) 9:45～10:45 運動量★	R30 (城戸 志絵) 10:10～10:40 R30	アクアピクス (中西 美帆) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (福高 万利江) 10:00～10:30 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (薬山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	ジュニア体操					成人 フリー レール ン	
11	レッスン名変更 かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 運動量★ 難易度★★		ベビー	スタートステップ (福岡 順) 11:00～11:30 運動量★ 難易度★★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:35～12:20	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 運動量★ 難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00～11:30	ベシクエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★ 難易度★★	ベシクエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25	ベビー	成人 フリー レール ン	ジュニア体操					成人 フリー レール ン	
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	R30 (城戸 志絵) 12:05～12:35	クロール& バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福岡 順) 11:45～12:35 強度★★★ 難易度★★★	時間変更 ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:35～12:20	4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★ 難易度★★	アクアピクス (新橋 めぐみ) 11:55～12:25 初・中級者向け	ベシクステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★ 難易度★★	ベシクステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30	ベビー	成人 フリー レール ン	ジュニア体操					成人 フリー レール ン	
13	内容・時間変更 パーソナル エアロ (江川 すみれ) 13:10～13:50 運動量★ 難易度★★	有料 パーソナル ①姿勢改善 ②ルーシー ダットンヨガ ③タイ古式 マッサージ (西山 実佳) 13:00～15:00 のうち30分		ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 12:50～13:50	アドバンス ステップ (福岡 順) 12:45～13:45	月2回有料	グループファイght (城戸 志絵) 13:00～13:45	チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50	グループパワー (吉倉 一樹) 12:45～13:30 POWER	グループパワー (吉倉 一樹) 12:45～13:30	グループパワー (吉倉 一樹) 12:45～13:30	ベビー	成人 フリー レール ン	ジュニア体操					成人 フリー レール ン
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:00～14:45 強度★★ 難易度★★★			マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14:05～14:50	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:00～15:00		ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★ 難易度★★★	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45	ベビー	成人 フリー レール ン	ジュニア体操					成人 フリー レール ン	
15																			
16																			
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	ジュニア体操						成人 フリー レール ン
18																			
19	グループファイght (A-SAH) 19:00～19:45		ジュニア 選手強化コース	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00～19:45 強度★★ 難易度★★★	月4回有料 TP(テッパイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	ジュニア 選手強化コース	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★ 難易度★★	R30 (浅田 千尋) 19:10～19:40	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45	ラテンエアロ (富安 朱) 19:00～19:45	ジュニア 選手強化コース	ジュニア 選手強化コース	ジュニア 選手強化コース					成人 フリー レール ン	
20	ボディケア コンディショニング (小松 千鶴) 20:00～20:45			グループパワー (吉倉 一樹) 20:00～21:00	月4回有料 TP(テッパイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00～21:00	成人 フリー レール ン	リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 20:00～21:00 運動量★	ダンス ムーブメント (北川 健太) 20:00～21:00	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55～20:40	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:55～20:40	成人 フリー レール ン	成人 フリー レール ン	ジュニア 選手強化コース					成人 フリー レール ン	
21			おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★		内容変更 おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	成人 フリー レール ン		内容変更 おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20	トータル トレーニング (富安 朱) 20:50～21:20	成人 フリー レール ン	成人 フリー レール ン	ジュニア 選手強化コース					成人 フリー レール ン	
22																			

クラス紹介	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> ■心肺機能向上・脂肪燃焼 ■筋力向上 ■ダンス ■格闘技系 ヨガ系 ■ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 	70名
■ステップ台使用	45名
■R30	9名
■ARKE	10名
■サブスタジオ	15名
■アクアエクササイズ ■泳法レッスン	