

2025年 2月 レッスンタイムスケジュール

😊のプログラムはどなたでも参加いただけるクラスです。

エアロビクス レベルマーク
 ★=初心者~初級 ★★=初級
 ★★★=初中級 ★★★★=中上級
 ★★★★★=上級

MONDAY 一月曜日			TUESDAY 一火曜日			THURSDAY 一木曜日			FRIDAY 一金曜日			SATURDAY 一土曜日			SUNDAY 一日曜日				
スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール	スタジオ A	溶岩スタジオ	プール		
10:30~11:15 パワーヨガ45 田村 定員:45名			10:30~11:15 エンジョイ エアロ45 富田 ★★★★★	10:30~11:30 姿勢 倶楽部60 (有料) 中嶋		10:30~11:15 ヨガ45 田村 定員:45名			10:30~11:15 はじめて エアロ45 早川 ★	10:30~11:15 ベーシック ヨガ45 Ayumi 予約制									
11:40~12:25 ZUMBA45 新井 ZUMBA	11:30~12:15 ベーシック ヨガ45 吉川 予約制		11:35~12:20 ピラティス45 富田 定員:45名	11:45~12:30 ベーシック ヨガ45 内藤 予約制			11:30~12:15 ヒーリング ヨガ45 田村 予約制				11:45~12:15 アクアビクス Ayumi				10:45~11:30 ヨガ45 吉村 定員:45名	10:45~11:30 パワーヨガ45 田村 予約制		10:45~11:30 ZUMBA45 吉羽	
12:45~13:30 かんたん エアロ45 前山 ★★	13:00~13:45 ピラティス45 善利 予約制	13:00~13:30 クロー初級	12:40~13:25 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★ 定員:45名			12:00~12:45 オリジナル エアロ45 前田(祐) ★★★	12:30~13:30 ピラティス60 松本 予約制		12:45~13:30 リラクセスヨガ45 古崎	12:50~13:35 ヒーリング ヨガ45 三好 予約制		13:00~14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)			12:00~12:45 オリジナル エアロ45 東 ★★★★★	12:00~12:45 腸活ヨガ45 吉村 予約制		11:50~12:35 ピラティス45 吉羽	
14:00~14:45 ボルドブラ45 今堀 定員:45名	14:00~14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi 予約制	13:30~14:00 青泳ぎ初級	13:45~14:30 リラックスヨガ45 前田(祐) 定員:45名	14:40~15:25 ヒーリングヨガ45 善利 予約制		14:30~15:15 オリジナル エアロ45 福嶋 ★★★★★	14:00~14:45 ヨガピラティス45 寺村 予約制		13:50~14:35 カキラ45 三好			13:00~14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)			14:00~14:45 ボルドブラ45 今堀 定員:45名	14:00~14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi 予約制		12:00~13:00 腸活ヨガ60 宮澤 予約制	
15:00~15:45 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★★★		14:30~14:50 かんたんアクア 善利	14:50~15:35 オリジナル エアロ45 小谷 ★★★★★	15:50~16:20 美ボディケア30 小谷 予約制		15:30~16:15 かんたん ステップ45 福嶋 ★★★★★			14:50~15:35 かんたん エアロ45 東 ★★	14:45~15:30 美ボディケア45 木本 予約制					13:15~14:00 NEW かんたん エアロ45 大崎 ★★			13:15~14:00 NEW かんたん エアロ45 大崎 ★★	
フリートレーニング日 2/24(月・祝) ※営業時間:10:00~19:00 ※レッスンプログラム休講			フリートレーニング日 2/11(火・祝) ※営業時間:10:00~19:00 ※レッスンプログラム休講																
19:30~20:15 ヨガ45 吉村	19:30~20:00 美ボディケア30 善利		19:30~20:15 エンジョイ エアロ45 小谷 ★★★★★	19:30~20:00 ReCore 善利		19:30~20:30 スペシャル エアロ60 岩橋 ★★★★★	19:30~20:00 ReCore 牧	20:00~20:40 スイムサークル	19:30~20:15 ZUMBA 足立	19:30~20:15 パワーヨガ45 田村 予約制	20:00~20:30 第1~3週 クロー初級 第2~4週 青泳ぎ初級								
20:30~21:15 RITMOS45 吉村	20:20~21:20 腸活ヨガ60 宮澤 予約制	20:40~21:00 アクアビクス 善利	20:30~21:15 かんたん ステップ45 小谷 ★★	20:30~21:30 パワーヨガ 60 宮澤 予約制		20:45~21:15 ピラティス30 岩橋	20:40~21:40 カキラ 60 松原 予約制		20:30~21:15 Fithop 45 足立	20:30~21:30 ヒーリング ヨガ60 善利 予約制	20:30~21:00 第1~3週 平泳ぎ初級 第2~4週 パタフライ初級								
						21:25~22:15 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週					21:10~21:30 かんたんアクア 牧								
22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				

代行・休講などの状況を
ホームページに掲載しております!

QRコードで簡単アクセス
QRコードを携帯電話で読み込むだけ
ホームページにアクセス出来ます!
※QRコード読み取り対応機種のみ対応
※対応機種以外の方はHPから確認

19:00 CLOSE

- 注意事項**
- プログラム参加の注意事項を順守した上で、ご参加ください。
 - 参加人数が少ない場合は、休講となります。(最少実施人数:5名)
 - 新型コロナウイルス感染防止の為、スタジオの換気・消毒などを行ってからの入場となります。
 - プログラムスタート時間をお守りください。
 - プログラムは都合により変更する場合がございます。

