


2026年5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 火曜日			THURSDAY 木曜日			FRIDAY 金曜日			SATURDAY 土曜日			SUNDAY 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
定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名		定員:45名	定員:20名	
10:30~11:15 パワーヨガ45 田村			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			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		10:45~11:30 ヨガ45 吉村	10:45~11:30 パワーヨガ45 田村		10:45~11:30 ZUMBA45 吉羽		
11:40~12:25 ZUMBA45 新井	11:30~12:15 ベーシック ヨガ45 吉川		11:35~12:20 ピラティス45 富田	11:45~12:30 ベーシック ヨガ45 内藤		11:30~12:15 ヒーリング ヨガ45 田村		11:00~12:00 マスターズ スクール 泳力別 (有料)	11:35~12:20 エンジョイ エアロ45 早川 ★★★★★	12:00~12:30 ReCore 仲野	11:45~12:15 アクアビクス Ayumi	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		11:50~12:35 ピラティス45 吉羽		12:00~13:00 腸活ヨガ60 宮澤
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	13:00~13:30 クロール初級	12:40~13:25 かんたん エアロ45 前田(祐) ★★	13:30~14:00 ReCore 仲野	13:30~14:00 アクアビクス 善利	12:00~12:45 オリジナル エアロ45 前田(祐) ★★★★★	13:00~13:45 ベーシック ヨガ45 吉川	12:10~12:40 アクアビクス 寺村	12:45~13:30 リラックスヨガ45 古崎	12:50~13:35 ヒーリング ヨガ45 三好	13:00~14:00 マスターズ スクール 初級 (有料)	13:30~14:15 RITMOS45 鈴木		13:15~14:00 かんたん エアロ45 大崎 ★★			
14:00~14:45 ポルドブラ45 今堀	14:00~14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi	13:30~14:00 背泳ぎ初級	13:45~14:30 リラックスヨガ45 前田(祐)	14:40~15:25 ヒーリングヨガ45 善利		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		13:50~14:35 カキラ45 三好	14:45~15:30 美ボディケア45 木本		14:35~15:20 ヨガ45 鈴木	14:30~15:30 ヒーリング ヨガ60 木本		14:20~15:05 ピラティス45 善利		
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		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 ★★			15:45~16:45 RITMOS サークル (有料) 鈴木 ※隔週	15:45~16:30 ベーシックヨガ45 木本		15:20~15:50 温活ストレッチ 善利		
GWの5月3日(日)~6日(水)は休館日となります。																	
19:30~20:15 リラックス ヨガ45 東	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 牧		19:30~20:30 スペシャル エアロ60 岩橋 ★★★★★	19:30~20:15 ベーシックヨガ 山村	20:00~20:40 スイムサークル	19:30~20:15 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★★★			20:00~20:30 第1~3週 クロール初級 第2~4週 背泳ぎ初級					
20:30~21:15 オリジナル エアロ45 東 ★★★★★	20:20~21:05 ヒーリング ヨガ45 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		20:45~21:15 ピラティス30 岩橋	20:40~21:40 腸活ヨガ60 山村		20:30~21:15 オリジナル ステップ45 今堀 ★★	20:30~21:30 パワー ヨガ60 田村	20:30~21:00 第1~3週 平泳ぎ初級 第2~4週 パタフライ初級	21:10~21:30 かんたんアクア 牧					
			21:30~22:15 サークル45 (有料) 小谷 ※月1回			21:25~22:15 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週											
22:30 CLOSE																	
												19:00 CLOSE					
												20:30 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



- ### 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。