

2026年 8 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 一月曜日ー			TUESDAY ー火曜日ー			THURSDAY ー木曜日ー			FRIDAY 一金曜日ー			SATURDAY ー土曜日ー			SUNDAY ー日曜日ー		
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	11:00～11:45 ホイールヨガ45 宮澤	
																	
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				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 クロール初級		13:00～13:45 ZUMBA GOLD45 寺村	13:00～13:45 ベーシック ヨガ45 吉川	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)						
																	
14:00～14:45 ボルドブラ45 今堀	14:00～14:45 ヒーリング ヨガ45 Ayumi	14:30～14:50 かんたんアクア 善利	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			14:00～14:45 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	15:20～15:50 温活ストレッチ 善利	
				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				
			フリートレーニング日 8/11(火・祝) ※営業時間: 10:00～19:00 ※レッスンプログラム休講			施設点検日 のため 8/13(木)～15(土) は 休館日 となります。											
			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	19:30～20:15 オリジナル エアロ45 今堀 ★★★★★								
																	
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			20:45～21:35 サークル50 (有料) 岩橋 ※隔週	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 バタフライ初級					
			21:30～22:15 サークル45 (有料) 小谷 ※月1回										21:10～21:30 かんたんアクア 牧				
22:30 CLOSE																	