

# レッスンは予約対象のクラス

対象クラスは **【完全予約制】** となります。

※ 未予約の方は参加できません



# 2025年12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 ★＝初級 ★★＝初中級  
レベルマーク ★★＝中級 ★★★★★＝中上級

MONDAY		— 月曜日 —		TUESDAY		— 火曜日 —		WEDNESDAY		— 水曜日 —		FRIDAY		— 金曜日 —		SATURDAY		— 土曜日 —		SUNDAY		— 日曜日 —	
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール	
10:30～11:15 ヨガピラティス45 吉羽		10:30～10:45 水中ウォーキング 山田		10:30～11:15 FIT HOP45 足立				10:30～11:15 ソフトエアロ & ヨガ45 小林				10:30～11:15 ZUMBA45 新井		10:30～10:45 水中ウォーキング 新妻		10:30～11:15 リラックスヨガ45 栗		9:45～11:50 ジュニア スイミング スクール		10:30～11:10 初級エアロ 40			
完全予約制				完全予約制		11:00～12:00 マスタース スクール (有料)		完全予約制				完全予約制		11:00～12:00 マスタース スクール (有料)		完全予約制				11:20～12:10 リラックスヨガ50		10:45～12:50 ジュニア スイミング スクール	
11:45～12:15 NEW バーニングファイター vol10 30				11:30～12:15 ZUMBA45 足立				11:45～12:30 氣功45 坂元		12:10～12:40 クロール初級		11:30～12:00 ショートステップ30 新井		12:15～12:35 アクアビクス 新井		11:35～12:20 ZUMBA45 吉羽							
12:30～13:15 健康ヨガ45 前田		12:30～13:30 初級スイム教室 (有料) 藤本 ※事前の申込が必要		12:25～12:55 全身ストレッチ 30		12:15～12:35 ウォーキングアクア 新妻		12:40～13:10 ポールコンディショニング30 山田		12:40～13:10 青泳ぎ初級		12:15～13:00 リラックスヨガ45 松下				12:30～12:50 からだが硬い人のための ヨガ20							
完全予約制								13:25～13:45 NEW お尻がほぐれる股関節 エクササイズ20				13:15～14:00 オリジナル エアロ45 早川 ★★ ★				13:20～14:05 エンジョイ エアロ45 前田 ★★ ★★							
13:30～14:15 コンピネーション エアロ45 前田 ★★				13:15～14:00 かんたんエアロ45 東 ★★				14:00～14:45 オリジナル ステップ45 桐村 ★★ ★				14:15～14:35 ストレッチ20 スタッフ				14:20～15:10 ヨガ50 前田		13:45～17:50 ジュニア スイミング スクール		14:00～14:45 NEW 初中級エアロvol3 45			
14:25～15:15 ピラティス 50				14:20～15:05 カキラ45 三好				完全予約制				14:45～15:15 HIPHOP基礎 30				14:20～15:10 ヨガ50 前田				14:55～15:20 美BODYワークアウト 25		16:15～16:30 水中ウォーキング 新妻	
				15:10～15:25 コアトレピラティス15				15:00～15:45 オリジナル エアロ45 桐村 ★★ ★		14:45～18:50 ジュニア スイミング スクール													
19:00～19:15 NEW 二の腕・背中スッキリピラティス15				19:15～20:00 リラックスヨガ45 前田				19:15～20:00 エンジョイ エアロ45 桐村 ★★ ★★				19:15～20:00 かんたんエアロ45 濱崎 ★★				黄色枠＝アプリにて ご予約が必要です。		青色枠＝映像レッスン (予約不要)		年末年始休館のお知らせ  誠に勝手ながら12/29(月)～1/3(土)は年末 年始休館日とさせていただきます。 ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。			
19:30～20:00 NEW 初級ステップ30																						19:00 CLOSE	
20:10～20:40 Beauty Shape up Yoga30				20:15～20:40 NEW バーニングファイター vol10 30		20:15～20:30 水中ウォーキング 多羅尾		20:15～21:00 エンジョイ ステップ45 桐村 ★★ ★★				20:15～21:00 オリジナルステップ45 濱崎 ★★				20:30 CLOSE  代行・休講などホームページにも掲載！  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							
				20:55～21:10 NEW お尻がほぐれる股関節 エクササイズ20				完全予約制															

予約クラスは【黄色のクラス】

※ レッスン開始10分前まで予約可  
※ 他のクラスは予約なしで参加可