

2026年11月1日(日)～

[illegible]

木				金				土				日・祝	
Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ
												定員数 指定のないレッスンは Aスタジオ 30名 Bスタジオ 40名 Cスタジオ 14名 定員指定レッスン ＜アクティブ＞ A20名 B26名 ＜コア＞ A15名 B20名 ＜パワー＞ A20名 B26名 ＜プラスト＞ A20名 B30名 ＜ライト＞ C14名 プールレッスン人数制限なし 定員人数は状況により変更する場合がございます。	
9:20～10:10 モーニングヨガ 原山					9:20～10:10 ラテンエアロ chika								10:00～12:00 キッズチアダンス 小八重
	10:15～11:15		10:00 OPEN		10:20～11:20		10:00 OPEN		10:15～11:15		10:00～12:15 スイミングスクールにより 3コース使用		
10:45～11:15 ボールでわくわく原山	M ACTIVE 60 宮澤和江			10:30～11:20 サーキットエアロ 青木正江	M groove 60 Kaori				M CENTER 60 篠原文香				
11:30～12:00 筋トレ&ストレッチ 原山	11:30～12:10 太極舞 南澤 香			11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F	M CENTEROV 45 池内真樹			11:40～12:30 スタートエアロ 南沢香	11:30～12:30				
	12:20～13:10 beginnerエアロ 青木正江		12:30～13:25 クラブinクラブ		12:35～13:25		12:30～12:55 ビーチバレー 富川		12:40～13:40	12:45～13:45			
13:20～14:10 整体的ストレッチ はつみ・F	13:20～14:10 リトモス 小八重		13:30～14:00 初級スイム 北澤	総合太極拳 轟文子	13:40～テック ショータ	12:50～13:50 M RIDE 60 池内真樹	13:00～13:30 4泳法習得 北澤	初級	M groove 60 kaori	M RIDE 60 池内真樹			
			14:05～14:35 初級バタフライ 北澤	14:00～14:45 ピラティス 宮澤和江	13:55～14:40 mai		13:40～14:40 中級・上級 マスタース 北澤 寛		13:45～13:55 3歳児体操	13:55～15:00			
			15:45 CLOSE		15:00～16:00 ACTIVE 60 宮澤和江		50m泳げる方		15:00～17:00 キッズチアダンス 小八重	14:15～15:15 M RIDE 60 池内真樹	13:15 CLOSE		14:10～15:10 交代わりプログラム
	16:15～16:25 3歳児体操						15:45 CLOSE			15:15～15:45 CORE KOH			15:25～16:25 交代わりプログラム
17:30～18:45 キッズチアダンス 小八重	17:30～19:30 キッズチアダンス 小八重				17:00～18:00 キッズダンス エンジェル(3年生以下) 小八重				16:00～17:00 BLAST 60 KOH				16:40～17:40 交代わりプログラム
19:10～20:10 ZUMBA Mayumi		19:00～20:00 M RIDE 60 池内真樹		18:45～19:45 スーパーサーキット 篠原文香									
20:20～21:20 BAILA BAILA60 宮澤和江	20:20～21:20 POWER 60 KOH			20:00～21:00 JAZZ DANCE SHIORI	M ACTIVE 60 篠原文香								
				隔週レッスン 第2・4週開講	21:15～22:15 fight 60 篠原文香								
	21:35～22:05 CORE KOH												

★日・祝のプログラムにつきましては別紙をご確認ください。
★COREのレッスンはタオルをご用意ください。
★受付が必要なレッスンがあります。
30分前時点で定員以上の受付の場合は抽選となります
詳しくはスタッフへご確認ください。
※受付対象レッスン
→ Cスタジオ : 全レッスン
→ A/Bスタジオ : 吹き出しにて表記のあるレッスン
★プログラム、インストラクターは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

●スタジオ・プログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。
・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。
・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。(クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい)
・レベルにあったクラスをお選びください。
・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。
・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。(蓋つきの物)

●プールご利用時の際の注意事項
・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。
・スイミングキャップを必ず着用してください。
・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。