

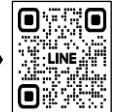
2025 レッスンスケジュール

- ◆スケジュール内容及び担当者は都合により変更になる場合がございます。
- ◆祝日のスケジュール内容は特別編成となります。事前にクラブ内にてご案内いたします。
- ◆安全確保上、状況に応じて人数制限させていただく場合がございます。
- ◆開始10分以上過ぎての参加、及び途中退室はご遠慮ください(インストラクターの許可がある場合は可)
- ◆交通事情、インストラクターの体調、その他やむを得ない事情によりレッスンが中止になる場合がございます。

10時	火			水			木			金			土			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	
	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		
		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①			10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①		10:10~10:25 ストレッチ①	
	10:30~11:15 シェイプロー 【斉藤陽代】	10:35~11:05 オキシジェン 強度2:難易度2	11:00~12:00 クロール 30分 【田部井】	10:30~11:15 スタートエアロ	10:35~10:50 ユーバウンド	11:00~11:30 メガダンス 強度3:難易度3	11:00~11:30 中級クロール 30分 はじめてスイミング 【田部井】	11:30~12:30 エアロ	11:00~11:30 ユーバウンド	11:00~12:00 バタフライ 30分 【田部井】	11:30~12:30 エアロ	11:00~11:30 ラテンダンス 強度3:難易度3	11:00~11:30 水中ウォーク 【島田】	11:00~11:30 朝ヨガ 【福地】	11:00~11:15 ファイドウ	10:45~11:30(45)	11:00~11:15 ファイドウ	11:00~11:15 ファイドウ	11:00~11:15 ファイドウ
	11:30~12:30 ヨガ 【斉藤花葉】	12:05~12:20 ハイパーC①	12:05~12:35 背泳ぎ 30分 【田部井】	11:30~12:30 コアトレ & ストレッチ 【飯塚】	12:20~12:50 エアロ	12:20~12:50 オキシジェン 強度3:難易度3	12:20~12:50 ダンベル 水中ウォーク 【島田】	12:45~13:20 ヨガ	12:20~12:50 ユーバウンド	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】	12:00~12:45 ピラティス 【長谷川】
	12:45~13:20 パレトン 35 【斉藤陽代】	13:10~13:25 ストレッチ①	13:30~14:00 スローエアロ 【丸山】	12:45~13:30 ダンベル & ストレッチ 【飯塚】	13:00~13:30 ヨガ	13:00~13:30 ヨガ	12:10~12:40 ヨガ	13:00~14:00 ヨガ 【chiho】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】	13:00~13:45 ヨガ 【長谷川】
	14:15~15:00 パレトン 【斉藤陽代】	14:40~14:55 メガダンス	14:20~14:50 水中ウォーク 【スタッフ】	14:00~15:00 ヨガ 【長谷川】	14:30~15:00 エアロ	14:30~15:00 エアロ	14:45~15:15 アクアピクス 【園田】	14:15~15:15 ピラティス 【和田】	14:00~15:00 スタートエアロ 【中村】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】	14:15~14:45 水中ウォーク 【真嶋】
	15:15~16:00 ピューティダイエット ウォーキング 【中島】	15:45~16:00 ユーバウンド	15:30~16:30 子供 スイミング スクール(A)	15:15~16:00 ズンバ 【小形】	15:10~15:25 ファイドウ	15:10~15:25 ファイドウ	15:30~16:00 スイム 【吉永】	15:25~16:10 スタートエアロ 【和田】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】	15:00~15:45 ズンバ 【村田真規】
	16:05~16:35 真実ボール ストレッチ 【中島】	16:10~16:40 オキシジェン 強度2:難易度2	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:05~16:35 ズンバ 【小形】	16:15~16:30 ハイパーC①	16:15~16:30 ハイパーC①	16:30~17:30 子供 スイミング スクール(B)	16:05~16:35 ズンバ 【小形】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】	16:00~16:45 ズンバ 【斉藤花葉】
	17:00~17:30 メガダンス 強度3:難易度3	17:30~18:00 ヨガ	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 メガダンス 強度3:難易度3	17:20~17:50 オキシジェン 強度2:難易度2	17:20~17:50 オキシジェン 強度2:難易度2	17:30~18:30 子供 スイミング スクール(C)	17:00~17:30 メガダンス 強度3:難易度3	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】	17:00~18:00 ヨガ 【斉藤花葉】
	18:45~19:15 ステップ&チェア 【高畑】	19:00~19:30 ラテンダンス 強度3:難易度3	18:30~19:15 ズンバ 【村田真規】	18:45~19:30 FBX 【平沼】	18:40~18:55 ストレッチ①	18:40~18:55 ストレッチ①	19:00~19:30 水中ウォーク 【真嶋】	18:45~19:30 FBX 【平沼】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】	18:45~19:30 ベシック 【野口】
	19:30~20:15 ムエビート 【高畑】	19:40~20:10 ユーバウンド	19:30~20:15 4泳法(初級) 【関口】	19:30~20:15 パレトン 【斉藤陽代】	19:45~20:00 エクス55	19:45~20:00 エクス55	19:40~20:10 フィンスイム 【真嶋】	19:45~20:30 ズンバ 【野村】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】	19:45~20:15 ベシック 【野口】
	20:30~21:30 ルーシー ダットン 【高畑】	20:45~21:15 ファイドウ	20:30~21:15 4泳法(初級) 【関口】	20:30~21:15 パレトン 【斉藤陽代】	20:35~21:05 ハイパーC①	20:35~21:05 ハイパーC①	20:45~21:30 フィンスイム 【真嶋】	20:45~21:30 ズンバ 【野村】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】	20:30~21:15 ベシック 【野口】
	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	21:15~21:45 オキシジェン 強度2:難易度2	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ	21:20~21:50 ヨガ
	22時																		

【営業時間】
火～金：10:00～22:30
土：10:00～21:00
日・祝：10:00～18:30

【休館日】
月曜・年末年始



★レッスンの代購・休館や施設の様子を配信！
こちらQRより登録ください