

スタジオ・プールレッスンスケジュール

2026.2～

	日							月							水							木							金							土														
	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													
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6								
9:00				0																																										9:00				
10:00					50																																										10:00			
11:00	フラダンス (鍋嶋宣子)	45						基本エアロ (SAORI)	20							あるいて エアロ (磯引しんこ)	15						四泳法	15						ボルドブラ (宮川晶子)	15																	11:00		
12:00	ボルドブラ (山倉慶一)	45				0		ZUMBA (SAORI)	15							リラックスヨガ (大沢美幸)	10						アクアピクス (杉本晋也)	10						ZUMBA (北川健太)	10																	12:00		
13:00	たのしく エアロ (山倉慶一)	45						ピラティス (SAORI)	10							BODYCOMBAT30 (藤村美保)	5						ウェーブ ストレッチ (ASAMI)	10						シェイプボディ (北川健太)	5																	13:00		
14:00	BODYCOMBAT30 (東匠汰)	45						ウェーブ ストレッチ (佐々木昌弘)	5							ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)	45							おてがる エクササイズ (樺木ますみ)	15						はじめてエアロ (藤原知美)	30																	14:00	
15:00	ヨガ (藤原知美)	45						やさしいステップ (今野有紀)	0							たのしく エアロ (藤森ゆりか)	30							あるいて エアロ (安田敏江)	45						ヨガ (藤原知美)	30																	15:00	
16:00								たのしく エアロ (今野有紀)	45							バレエ エクササイズ (亀岡香魚美)	45							リラックスヨガ (成田レア)	45						ジャズダンス (江上加余子)	45																		16:00
17:00																																																17:00		
18:00																																																18:00		
19:00								KAZE (宮川晶子)	30							おてがるヨガ (末村佳子)	20							ZUMBA (佐子容子)	30						リラックスヨガ (末村佳子)	30																		19:00
20:00								あるいて エアロ (宮川晶子)	30							オリジナル ステップ (池野鷹)	20							オリジナル ステップ (岸田敦都)	30						あるいて エアロ (中西架気)	30																		20:00
21:00								BODYPUMP30 (中村光希)	30							オリジナル エアロ (池野鷹)	15							オリジナル エアロ (岸田敦都)	30						BODYCOMBAT30 (東匠汰)	30																		21:00
22:00																																																	22:00	

※ 太枠が変更となったレッスンです。

※ 書くレッスン定員がございます。別紙案内にてご確認ください。

※ スタジオ・プールレッスンともに、開始30分前より受付を開始致します。

※ スタジオ のクラスは、はじめての方でもご参加いただけるクラスです。

※ アクアピクス・ショートアクアピクスの定員は70名となります。参加者25名迄の場合『2コース』・参加者55名迄の場合『3コース』・参加者56名以上の場合『4コース』を使用します。

なお、ミットアクアの定員は50名となります。

※ の部分は、ジュニアスクールで使用するため、フリーコースとしてはご利用いただけません。

※ ジュニアスクールの準備のため、スクール開始10分前からコースを使用させていただきます。