

レッスンプログラム タイムスケジュール



2025年7月～小改編

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10																		
11	11:00~11:45 ハイ&ロー YUKA	★ホカホカ 10:15~10:45 はじめてのヨガ 片山/中村	★ 11:00~11:30 はじめてのプール 竹田	★ 10:15~11:00 筋膜リリース AKI		★ 10:30~10:50 アクアウォーク 近藤	★ 11:00~11:45 ディスク de フィーバー AKI		★ 11:15~11:45 UBOUND TAKE	★ 10:30~11:15 ヘルピック ストレッチ KO☆		★ 11:00~12:00 おとなの バレエ教室 (有料クラス)	★ 10:45~11:30 バレエストレッチ 天賀		★ 11:15~12:00 ハタヨガ 平原			
12	12:00~12:45 ZUMBA YUKA		★ 11:40~12:10 クロール(初級) 竹田	★ 11:15~12:00 CENTERGY TAKE		★ 10:30~10:50 アクアウォーク 近藤	★ 12:00~12:30 ターゲット シェイプ 竹田			★ 11:30~12:15 ローインバクト KO☆		★ 11:45~12:15 CENTERGY TOMOE	★ 11:45~12:15 CENTERGY TOMOE		★ 12:15~13:00 MEGADANZ 平原			
13	13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	★ 13:00~13:45 バランス コーディネート 矢崎		★ 12:15~13:00 POWER 政田	★ 12:15~13:00 HIP-HOP入門 motomi		★ 12:45~13:30 リラックスヨガ SAYO		★ 13:20~13:50 アクアピクス 政田	★ 12:30~13:15 CENTERGY TOMOE		★ 13:15~14:00 かんたんアクア 大橋	★ 13:15~14:00 リラックスヨガ 政田		★ 13:15~14:00 fight T.K			
14	13:45~14:30 オリジナルエアロ 高嶋		★ 14:00~14:30 おまかせアクア 大橋	★ 13:15~14:00 かんたんエアロ 政田	★ 13:15~14:00 背骨 コンディショニング 高嶋	★ 13:20~13:50 クロール(中級) 大橋	★ 13:45~14:30 HIP HOP SAYO			★ 13:30~14:15 fight T.K	★ 13:30~14:15 ホカホカ フローヨガ maho	★ 14:00~14:30 かんたんアクア 大橋	★ 14:15~15:00 スマイルエアロ 瀧		★ 14:15~14:45 UBOUND 政田			
15	14:45~15:30 fight TAKE			★ 14:15~15:00 ZUMBA 高嶋	★ 14:15~14:45 fight TAKE	★ 14:00~14:30 平泳ぎ(初級) 大橋	★ 14:45~15:30 バレエストレッチ 天賀			★ 14:30~15:15 ZUMBA 秋田		★ 14:00~14:30 かんたんアクア 大橋	★ 15:15~16:00 ZUMBA 上田		★ 15:00~15:45 週替わり プログラム			
16													★ 16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田		★ 16:00~16:45 POWER パワーカーディオ 政田			
17		16:30~17:30 キッズダンス (有料クラス)					★ 16:00~17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)						★ 17:15~18:00 POWER 矢崎		★ 18:00 フルトレニング 時間終了			
18													★ 18:15~19:00 fight T.K		★ 18:30 フルトレニング 時間終了			
19	19:00~19:45 フローヨガ maho		★ 19:30~20:00 クロール(初級) 大橋	★ 19:00~19:45 UBOUND 矢崎	★ 19:15~20:00 CENTERGY TOMOE		★ 19:00~19:45 ローインバクト 上田			★ 19:30~20:00 おまかせアクア 大橋		★ 19:30~20:00 おまかせアクア 大橋			★ 19:00閉館			
20	20:00~20:45 STRONG NAO	★ 20:00~20:45 ホカホカ EARTH 平原	★ 20:10~20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	★ 20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	★ 20:15~20:45 バランス コーディネート 矢崎		★ 20:00~20:45 ZUMBA 上田	★ 20:00~20:45 ホカホカ EARTH 平原		★ 20:15~21:00 POWER 政田		★ 20:10~20:40 クロール(中級) 大橋			★ 20:30 フルトレニング 時間終了			
21	21:00~21:45 ZUMBA NAO			★ 21:00~21:45 fight T.K			★ 21:00~21:45 POWER 矢崎	★ 21:00~21:30 CENTERGY TOMOE		★ 21:15~22:00 ZUMBA NAO		★ 21:00~21:30 フルトレニング 時間終了			★ 21:00閉館			
22			★ 22:00 フルトレニング 時間終了			★ 22:00 フルトレニング 時間終了		★ 22:00 フルトレニング 時間終了				★ 22:00 フルトレニング 時間終了			★ 22:00 フルトレニング 時間終了			
23	22:30 フルトレニング 時間終了		23:00閉館	22:30 フルトレニング 時間終了		23:00閉館	22:30 フルトレニング 時間終了		23:00閉館	22:30 フルトレニング 時間終了		23:00閉館	22:30 フルトレニング 時間終了		23:00閉館			

★Aスタジオ定員★
 床番号の色
 道具を使用する...40名(赤)
 道具の使用なし...48名(黒)
 ★Bスタジオ定員★
 20名(黒)

★は運動強度・難易度の目安です

※スタジオレッスンにつきましては全てWEB予約優先となります。
 ※予約をしていないクラスへの参加は、WEB予約で定員に達していない場合
 レッスン開始30分前より1階ラウンジにて札を配布させていただきます。
 ※定員を超過した場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。
 但し、10時台スタートのレッスンにつきましては先着順とさせていただきます。