2025年10月~

レッスンプログラム タイムスケジュール

SPORTS GLUB MYS

月曜日				火曜日					水曜日				金曜日							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		Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		* ポカポカ	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	10:00		27(727)	2 "	10:00		27(777)	7 //	10:00		27(777)		10:00	70(727)	27(727)	10:00	700271	27(777)
30		10:15~10:45 はじめてのヨガ		30	10:15~11:00			30	10:15~10:45	-		30	*			30			30		
	***	片山/中村	*		筋膜リリース AKI		★ 10:30~10:50		AKI ★★				10:30~11:15 ペルビックストレッチ				★ 10:45~11:30				
11:00	11:00~11:45	**	11:00~11:30 はじめてのプール	11:00	**		アクアウォーク 近藤	11:00	11:00~11:45		-	11:00	КО☆	11:00~12:00		11:00	バレエストレッチ		11:00	*	
30	チャレンジエアロ YUKA	11:15~11:45 ACTIVE TENCHO	竹田 ★	30	11:15~12:00 CENTERGY			30	ディスコ d eフィーバー AKI	11:15~11:45 UBOUND TAKE		30	11:30~12:15	おとなの バレエ教室		30	天賀		30	11:15~12:00 ハタヨガ	
12:00	** 12:00~12:45	-	11:40~12:10 クロール(初級)	12:00				12:00	** 12:00~12:30			12:00	ローインパクト (エアロビクス) KO☆	(有料クラス)		12:00	11:45~12:15 CENTERGY		12:00	平原	
30	3 ZVMBA		竹田	30	12:15~13:00	12:15~13:00		30	ターゲットシェイプ 竹田			30	**			30	IZU ★ ★ ★		30	★★ 12:15~13:00	
	YUKA ★★	*			POWER _{政田}	リズムダンス motomi			★★ 12:45~13:30	_			12:30~13:15 CENTERGY				12:30~13:00 UBOUND IZU			MEGADANZ 平原	
13:00	13:00~13:30 ታ ሌ た\(\sigma\)	13:00~13:45 バランス	_	13:00	**	*	★★ 13:20~13:50	13:00	リラックスヨガ		★ 13:20~13:50	13:00	IZU	de é de é	★ 13:20~13:50	13:00	*		13:00	***	
30	高嶋	- コーディネーション 矢﨑		30	13:15~14:00 か んたんエアロ	13:15~14:00 背骨コンディショニング	クロール(由級)	30	SAYO		75.20~13.30 アクアビクス 政田	30	13:30~14:15	13:30~14:15	13.20 [~] 13.30 かんたんアクア 大橋	30	13:15~14:00 リラックスヨガ		30	13:15~14:00 POWER	
14:00	13:45~14:30 オリジナルエアロ		★ 14:00~14:30	14:00	政田	高嶋	★ 14:00~14:30	14:00	13:45~14:30 HIP HOP			14:00	fight:	フローヨガ maho	★★ 14:00~14:30	14:00	政田		14:00	欠崎 ★★★	NEW!
30	高嶋		おまかせアクア 大橋	30	14:15~15:00	14:15~14:45 fight TAKE	平泳ぎ(初級) 大橋	30	SAYO			30	**	mano	チャレンジスイム 大橋	30	14:15~15:00		30	14:15~14:45	FIGHT DO® (ファ
15.00	*** 14:45~15:30			15.00	ジZVMBA 高嶋	TAKE		45.00	★ 14:45~15:30	_		45.00	14:30~15:15 3 2VMBA			45.00	スマイルエアロ 瀧		15.00	政 田	イドウ) は、キックボク シング、ムエタイ、マー
15:00	fight TAKE			15:00				15:00	バレエストレッチ 天賀			15:00	秋田			15:00	★★ 15:15~16:00		15:00	15:00~15:45	シャルアーツの動きをベースに有酸素運動
30	TAKE			30				30)			30				30	3.13°10.00		30	FIGHT DO 政田	と無酸素運動の組み合わせにより、全身の
16:00				16:00				16:00	16:00~17:00	_		16:00	0			16:00	上田 ★★★		16:00	16:00~16:45	筋力、持久力、俊敏 性、柔軟性を効果的
30		16.20, 17.20		30				30	キッズ	グループアクティブ Group Active®は、		30				30	16:15~17:00		30	埋装もり	に向上させることがで きるクラスとなっていま
17:00		16:30~17:30 キッズダンス		17:00				17:00	バレエ教室 (有料クラス)	素:カーディオ(有酸		17:00				17:00	IンジョイSTEP 上田		17:00		す。武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」と呼
17.00		(有料クラス)		17.00				17.00		ルス (健康的に動ける トレーニング) のすべて	の動きを網羅したアス	17.00	,				★★★ 17:15~18:00		17.00		ばれ、愛好者は今や 全世界に広がっていま
30		(131112114	-	30				30)	レチックながら、シンプル グラムです。	いに動くことのできるプロ	30				30	POWER		30		9 0
18:00				18:00				18:00		運動習慣がない人と選	重動初心者をターゲット	18:00				18:00	★★★		18:00	18:00プールトレ-	-ニング時間終了
30				30				30	,		してプログラム開発がさ	30				30	18:15~19:00		30	18:30ジムトレー	- いが時間終了
19:00				19:00	***			19:00		NEW!		19:00				19:00	T.K		19:00		
_	19:00~19:45 フローヨガ		*		19:00~19:45 UBOUND	★★ 19:15~20:00		= -	19:00~19:45 ローインパクト (エアロビクス)	** 19:15~19:45		_	***		*					19:00	閉館
30	maho	* おかおか	19:30~20:00 クロール(初級)	30	矢﨑 	CENTERGY IZU		30	上田	ACTIVE IZU * ボカボカ		30	19:30~20:00 UBOUND		19:30~20:00 おまかせアクア	30			Г.	★Aスタジオ定員	,
20:00	20:00~20:45	20:00~20:45	大橋	20:00	20:00~20:45	*		20:00	20:00~20:45	20:00~20:45	-	20:00	***		大橋	20:00	20:00プールトレ	ーニング時間終了	3	道具を使用する・	··40名(黒)
30	SZVMBA NAO	● EARTH 平原	20:10~20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	30	ハイ&ローインパクト (エアロビクス) YUKA	20:15〜20:45 バランスコーディネーション 矢﨑		30	SYMBA	● EARTH 平原		30	20:15~21:00 POWER		20:10~20:40 クロール(中級) 大橋	30	20:30ジムトレー	-ニング時間終了		道具の使用なし・ ★Bスタジオ定員	
21:00	*** 21:00~21:45			21:00	*** 21:00~21:45			21:00	*** 21:00~21:45	★ 21:00~21:30		21:00	政田			21:00	21:00	○問節			…20名(黒) Eのみ定員15名
30	\$TRONG			30	21:00~21:45 fight			30	21:00~21:45 POWER	CENTERGY		30	21:15~22:00				21:00		ı L	*ACTIV	こいの止貝15石
	NAO				T.K			-	矢﨑	-			O ZVMBA NAO				★は運動強	度·難易度の	り目安	そです	
22:00			22:00	22:00			22:00	22:00			22:00	22:00			22:00		※スタジオレッスンに	つきましては全てWI クラスへの参加は、\			沙地
30			プールトレーニング 時間終了	30			プールトレーニング 時間終了	30			プールトレーニング 時間終了	30)		プールトレーニング 時間終了		レッスン開始305	分前より1階ラウンジ	にて札を	配布させて頂きます	
23:00	22:30ジムトレ-	-ニング時間終了 23:00閉館		23:00	22:30ジムトレ-	-ニング時間終了 23:00閉館		23:00	22:30ジムトレ	ーニング時間終了 23:00閉館		23:00	22:30ジムトレー	-ニング時間終了 23:00閉館				らは、レッスン開始10分 - <mark>トのレッスンにつきま</mark>			
												• '	•								