2025年12月～　レッスンプログラム　タイムスケジュール

SPORTS CLUB Mys

月曜日

Aスタジオ
- ★★ 11:15～11:45 ACTIVE TENCHO
- ★★ 12:00～12:45 ZUMBA YUKA
- ★★ 13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋
- ★★ 13:45～14:30 オリジナルエアロ 高嶋
- ★★★ 14:45～15:30 GROUP fight TAKE
- ★★ 19:00～19:45 フローヨガ maho
- ★★ 20:00～20:45 ZUMBA NAO
- ★★★★ 21:00～21:45 STRONG NAO

Bスタジオ
- ★ ポカポカ 10:15～10:45 月替わりレッスン 片山/中村
- ★★★★ 11:00～11:45 チャレンジエアロ YUKA
- ★ 13:00～13:45 バランスコーディネーション 矢﨑
- 16:30～17:30 キッズダンス（有料クラス）
- ★ ポカポカ 20:00～20:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 平原

プール
- 奇数月(中村) はじめてヨガ / 偶数月(片山) ポールストレッチ
- ★ 11:00～11:30 はじめてのプール 竹田
- ★ 11:40～12:10 クロール(初級) 竹田
- ★ 14:00～14:30 おまかせアクア 大橋
- ★ 19:30～20:00 クロール(初級) 大橋
- ★ 20:10～20:40 平泳ぎ(初級) 大橋
- 22:00 プールトレーニング時間終了

22:30ジムトレーニング時間終了
23:00閉館

火曜日

Aスタジオ
- ★ 10:15～11:00 リラックスヨガ 政田
- ★★ 11:15～12:00 GROUP CENTERGY TAKE
- ★★★ 12:15～13:00 POWER 政田
- ★★ 13:15～14:00 かんたんエアロ 政田
- ★★ 14:15～15:00 ZUMBA 高嶋
- ★★★ 19:00～19:45 UBOUND 矢﨑
- ★★★★★ 20:00～20:45 ハイ＆ローインパクト（エアロビクス） YUKA
- ★★★ 21:00～21:45 GROUP fight T.K

Bスタジオ
- ★ 12:15～13:00 リズムダンス motomi
- ★ 13:15～14:00 背骨コンディショニング 高嶋
- ★★ 14:15～14:45 GROUP fight TAKE
- ★★ 19:15～20:00 GROUP CENTERGY IZU
- ★ 20:15～20:45 バランスコーディネーション 矢﨑

プール
- ★ 10:30～10:50 アクアウォーク 近藤
- ★★ 13:20～13:50 クロール(中級) 大橋
- ★ 14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋
- 22:00 プールトレーニング時間終了

22:30ジムトレーニング時間終了
23:00閉館

水曜日

Aスタジオ
- ★ 10:15～10:45 バランスコーディネーション 矢﨑
- ★★ 11:00～11:45 ZUMBA Tida(矢﨑)
- ★★ 12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田
- ★★ 12:45～13:30 リラックスヨガ SAYO
- ★★ 13:45～14:30 HIP HOP SAYO
- ★ 14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀
- 16:00～17:00 キッズバレエ教室（有料クラス）
- ★★★ 19:00～19:45 ローインパクト（エアロビクス） 上田
- ★★ 20:00～20:45 ZUMBA 上田
- ★★★ 21:00～21:45 POWER 矢﨑

Bスタジオ
- ★★★ 11:15～11:45 UBOUND TAKE
- ★★ 19:15～19:45 ACTIVE IZU
- ★ ポカポカ 20:00～20:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 平原
- ★ 21:00～21:30 GROUP CENTERGY IZU

プール
- ★ 13:20～13:50 アクアビクス 政田
- 22:00 プールトレーニング時間終了

22:30ジムトレーニング時間終了
23:00閉館

金曜日

Aスタジオ
- ★ 10:30～11:15 ペルビックストレッチ KO☆
- ★★★ 11:30～12:15 ローインパクト（エアロビクス） KO☆
- ★★ 12:30～13:15 GROUP CENTERGY IZU
- ★★★ 13:30～14:15 GROUP fight T.K
- ★★ 14:30～15:15 ZUMBA 秋田
- ★★★ 19:30～20:00 UBOUND 政田
- ★★★ 20:15～21:00 POWER 政田
- ★★ 21:15～22:00 ZUMBA NAO

Bスタジオ
- 11:00～12:00 おとなのバレエ教室（有料クラス）
- ★★ ポカポカ 13:30～14:15 フローヨガ maho

プール
- ★ 13:20～13:50 かんたんアクア 大橋
- ★★ 14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋
- ★ 19:30～20:00 おまかせアクア 大橋
- ★★ 20:10～20:40 クロール(中級) 大橋
- 22:00 プールトレーニング時間終了

22:30ジムトレーニング時間終了
23:00閉館

土曜日

Aスタジオ
- ★ 10:45～11:30 バレエストレッチ 天賀
- ★ 11:45～12:15 GROUP CENTERGY IZU
- ★★★ 12:30～13:00 UBOUND IZU
- ★ 13:15～14:00 リラックスヨガ 政田
- ★★ 14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧
- ★★ 15:15～16:00 ZUMBA 上田
- ★★★ 16:15～17:00 エンジョイSTEP 上田
- ★★★ 17:15～18:00 POWER 矢﨑
- ★★★ 18:15～19:00 GROUP fight T.K

Bスタジオ

20:00プールトレーニング時間終了
20:30ジムトレーニング時間終了
21:00閉館

日曜日

Aスタジオ
- ★ 11:15～12:00 ハタヨガ 平原
- ★★ 12:15～13:00 MEGADANZ 平原
- ★★★ 13:15～14:00 POWER 矢﨑
- ★★★ 14:15～14:45 UBOUND 政田
- ★★★ 15:00～15:45 FIGHT DO 政田
- 16:00～16:45 週替わりプログラム

Bスタジオ

18:00プールトレーニング時間終了
18:30ジムトレーニング時間終了
19:00閉館

★Aスタジオ定員★
道具を使用する…40名(黒)
※ACTIVEのみ定員30名
道具の使用なし…48名(赤)
★Bスタジオ定員★
…20名(黒)
※ACTIVEのみ定員15名

★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頂きます。
※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。