

2026年2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				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		Aスタジオ	Bスタジオ		
10:00		★ ポカポカ	奇数月(中村) はじめてヨガ 偶数月(片山) ボールストレッチ	10:00	★			10:00	★			10:00				10:00			10:00				
30		10:15～10:45 月替わりレッス 片山/中村		30	10:15～11:00 筋膜リリース AKI			30	10:15～10:45 バランスコーディネーション 矢崎			30				★			10:30～11:15 ヘルビックスストレッチ KO☆			11:00～12:00 おとなの バレエ教室 (有料クラス)	11:00
11:00	★★	11:00～11:45 チャレンジエアロ YUKA	11:00～11:30 はじめてのプール 竹田	11:00	★★			11:00	★★	11:00～11:45 ディスコードフィーバー AKI	11:15～11:45 UBOUND TAKE		11:00	★★★			11:00	★★★					
30	11:15～11:45 ACTIVE TENCHO			30	11:15～12:00 CENTERGY			30	11:15～12:00 ディスコードフィーバー AKI				30	★★★			30	★★★					
12:00	★★		11:40～12:10 クロール(初級) 竹田	12:00	★★★	★		12:00	★★	12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田			12:00	★★			12:00	★★★					
30	12:00～12:45 ZUMBA YUKA			12:15～13:00 POWER 政田	12:15～13:00 リズムダンス motomi	30	★★★		30	12:45～13:30 代行ベーシックヨガ KO☆		12:30～13:15 CENTERGY IZU	13:20～13:50 アクアピクス 政田	30	★★	12:30～13:15 CENTERGY IZU	13:20～13:50 かんたんアクア 大橋	30	★★★	12:30～13:00 UBOUND IZU	13:00	★★★	13:15～14:00 リラックスヨガ 政田
13:00	★★	★		13:00	★★	★	★★	13:00	★★	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	13:00	★★★	★★ ポカポカ	★	13:00	★★★	13:15～14:00 リラックスヨガ 政田	14:00	★★★	14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧	
30	13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋	13:15～14:00 バランス コーディネーション 矢崎	★	30	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	★	30	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	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋	30	★★★	13:30～14:15 fight T.K	13:30～14:15 フローヨガ maho	★★	14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋	30	★★★	14:15～14:45 UBOUND 政田		
14:00	★★		14:00～14:30 おまかせアクア 大橋	14:00	★★	★★		14:00	★★	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	14:15～14:45 fight TAKE		14:00	★★			14:00	★★	14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧	15:00	★★★	15:00～15:45 FIGHT DO 政田	
30	13:45～14:30 オリジナルエアロ 高嶋				30	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	14:15～14:45 fight TAKE		30	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋				30	★★★			30	★★★	15:15～16:00 ZUMBA 上田	16:00	★★★	16:00～16:45 週替わり プログラム
15:00	★★★	14:45～15:30 fight TAKE		15:00				15:00	★	14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀			15:00	★★			15:00	★★	15:15～16:00 ZUMBA 上田	16:00	★★★	16:15～17:00 エンジョイSTEP 上田	
30				16:00				16:00		16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)			16:00				16:00	★★★	16:15～17:00 エンジョイSTEP 上田	17:00	★★★	17:15～18:00 POWER 矢崎	
17:00					キッズダンス (有料クラス)		17:00				17:00					17:00				17:00	★★★	17:15～18:00 POWER 矢崎	18:00
30				18:00				18:00					18:00				18:00	★★★	18:15～19:00 fight T.K	19:00		19:00ジムトレーニング時間終了	
19:00				★★	19:00～19:45 フローヨガ maho	★	19:00	★★★	19:00～19:45 ローインバクト (エアロピクス) 上田	19:15～20:00 CENTERGY	19:00	★★★	19:00～19:45 ローインバクト (エアロピクス) 上田	19:15～19:45 ACTIVE IZU		19:00	★★★	★	19:30～20:00 おまかせアクア 大橋	20:00	★★★	20:00プールのトレーニング時間終了	20:30ジムトレーニング時間終了
20:00	★★	★ ポカポカ	★	20:00	★★★★★	IZU		20:00	★★	★ ポカポカ			20:00	★★★			20:00	★★	20:10～20:40 クロール(中級) 大橋	21:00		21:00閉館	
30	20:00～20:45 ZUMBA NAO	20:00～20:45 EARTH 平原	20:10～20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	30	20:00～20:45 ハイ&ローインバクト (エアロピクス) YUKA	20:15～20:45 バランスコーディネーション 矢崎		30	20:00～20:45 ZUMBA 上田	20:00～20:45 EARTH 平原			30	★★★			20:10～20:40 クロール(中級) 大橋	21:00	★★★	21:00～21:45 STRONG NAO	22:00	★★★	22:00プールのトレーニング時間終了
21:00	★★★★			21:00	★★★			21:00	★★★	★	21:00～21:30 CENTERGY IZU		21:00	★★			21:00	★★	21:15～22:00 ZUMBA NAO	22:00	★★★	22:00プールのトレーニング時間終了	
30	21:00～21:45 fight T.K					30	21:00～21:45 fight T.K			30	21:00～21:45 POWER 矢崎				30	★★			21:15～22:00 ZUMBA NAO	22:00	★★★	22:00プールのトレーニング時間終了	
22:00			22:00 プールのトレーニング 時間終了	22:00				22:00					22:00				22:00			22:00			
30							30				30					30				22:00 プールのトレーニング 時間終了	30		
23:00	22:30ジムトレーニング時間終了			23:00	22:30ジムトレーニング時間終了			23:00	22:30ジムトレーニング時間終了			23:00	22:30ジムトレーニング時間終了			23:00	22:30ジムトレーニング時間終了			23:00	23:00閉館		
	23:00閉館				23:00閉館				23:00閉館				23:00閉館				23:00閉館				23:00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。