2026年7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	Bスタジオ	プール
10:00	★	奇数月(中村) はじめてヨガ 偶数月(片山) ポールストレッチ	★
10:15～10:45	月替わりレッスン 片山/中村	★★★★	11:00～11:30 はじめてのプール 竹田
11:00	★★	11:00～11:45 チャレンジエアロ YUKA	★
11:15～11:45	ACTIVE TENCHO		11:40～12:10 クロール(初級) 竹田
12:00	★★	★★	
12:00～12:45	ZUMBA YUKA		
13:00	★★		
13:00～13:30	かんたんSTEP 高嶋		
13:45～14:30	★		★
	バランス コーディネーション 矢﨑	オリジナルエアロ 高嶋	おまかせアクア 大橋
14:45～15:30	★★★		
	fight TAKE		
16:00			
17:00～18:00		キッズダンス （有料クラス）	
19:00～19:45	★★		
	フローヨガ maho	★	★
20:00～20:45	★★	20:00～20:45 OXIGENO 平原	19:30～20:00 クロール(初級) 大橋
	ZUMBA NAO		★
21:00～21:45	★★★★		20:10～20:40 平泳ぎ(初級) 大橋
	STRONG NAO		
22:00			22:00 プールトレーニング 時間終了
22:30	22:30ジムトレーニング時間終了		
23:00	23:00閉館		

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	★		★
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	★★	★	
11:15～12:00	CENTERGY TAKE		
12:00	★★★		
12:15～13:00	POWER 政田	12:15～13:00 リズムダンス motomi	
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
14:00	★★	★★	★
14:15～15:00	ZUMBA 高嶋	14:15～14:45 fight TAKE	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋
15:00			
16:00			
19:00	★★★	★★	
19:00～19:45	UBOUND 矢﨑	19:15～20:00 CENTERGY IZU	
20:00	★★		
20:00～20:45	MEGADANZ YUKA	★	
20:15～20:45		バランスコーディネーション 矢﨑	
21:00	★★★		
21:00～21:45	fight T.K		
22:00			22:00 プールトレーニング 時間終了
22:30	22:30ジムトレーニング時間終了		
23:00	23:00閉館		

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	★		
10:15～10:45	バランスコーディネーション 矢﨑		
11:00	★★	★★★	
11:00～11:45	ボディメイキングベリー AKI	11:15～11:45 UBOUND TAKE	
12:00	★★		
12:00～12:30	ターゲットシェイプ 竹田		
12:45～13:30	★★★		★
	ピラティス NAO		13:20～13:50 アクアビクス 政田
13:45～14:30	★★		
	J-POPダンス NAO		
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	19:15～19:45 ACTIVE IZU	
20:00～20:45	★★	★ポカポカ	
	ZUMBA 上田	20:00～20:45 EARTH 平原	
21:00～21:45	★★★		
	POWER 矢﨑		
22:00			22:00 プールトレーニング 時間終了
22:30	22:30ジムトレーニング時間終了		
23:00	23:00閉館		

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	★		
10:30～11:15	ペ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）	
11:30～12:15	★★★		
	ローインパクト （エアロビクス） KO☆		
12:30～13:15	★★		
	CENTERGY IZU		★
13:30～14:15	★★★	★★ ポカポカ	13:20～13:50 かんたんアクア 大橋
	fight T.K	13:30～14:15 フローヨガ maho	★★
14:30～15:15	★★		14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋
	ZUMBA 秋田		
16:00			
19:00	★★★		★
19:30～20:00	UBOUND 政田		19:30～20:00 おまかせアクア 大橋
20:15～21:00	★★★		★★
	POWER 政田		20:10～20:40 クロール(中級) 大橋
21:15～22:00	★★		
	ZUMBA NAO		
22:00			22:00 プールトレーニング 時間終了
22:30	22:30ジムトレーニング時間終了		
23:00	23:00閉館		

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	★	
10:45～11:30	バレエストレッチ 天賀	
11:00	★	
11:45～12:15	CENTERGY IZU	
12:00	★★★	
12:30～13:00	UBOUND IZU	
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	
15:00	★★	
15:15～16:00	ZUMBA 上田	
16:00	★★★	
16:15～17:00	エンジョイSTEP 上田	
17:00	★★★	
17:15～18:00	POWER 矢﨑	
18:00	★★★	
18:15～19:00	fight T.K	
20:00	20:00プールトレーニング時間終了	
20:30	20:30ジムトレーニング時間終了	
21:00	21:00閉館	

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	★	
11:15～12:00	ハタヨガ 平原	
11:00	★★	
12:15～13:00	MEGADANZ 平原	
13:00	★★★	
13:15～14:00	POWER 矢﨑	
14:00	★★★	
14:15～14:45	UBOUND 政田	
15:00	★★★	
15:00～15:45	FIGHT DO 政田	
16:00～16:45	週替わり プログラム	
18:00	18:00プールトレーニング時間終了	
18:30	18:30ジムトレーニング時間終了	
19:00	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。