



2025.5

月			水			木			金			土			日		
Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール	Aスタジオ	Rigスタジオ	プール
9:00																	
10:00																	
	10:15～11:00 RADICAL POWER 45 Saori 400円	10:00～11:00 Rig yoga CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ	10:30～11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	10:10～10:55 SUPNESS Saori 定員10名 500円	10:00～11:00 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ				9:45～11:00 e-swim 田村 栄子 第1/3週目のみ	9:50～10:50 ヨガ 乾 麻子 400円	10:00～11:00 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ	10:30～11:00 アクア35 野村純子 300円	有料スクール 10:20～11:50 フラダンス スクール 梅川 理恵	10:30～11:30 Rig yoga NAO MURATA ※詳細は別紙へ	10:30～11:30 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ		9:15～ 12:35 アクア ディック スクール
11:00																	
12:00	11:15～12:00 FIGHT DO 45 Saori 400円	11:15～12:15 Rig yoga CHIHIRO HORI ※詳細は別紙へ	11:20～12:00 スキンダイビング 専用レーン(浅場)週目深場 レッスン修了者対象	11:15～12:00 ZUMBA 野村 純子 定員35名 400円	11:15～12:15 Rig yoga ERI FUJIWARA ※詳細は別紙へ	11:15～11:45 アクア30 Saori 300円				11:15～12:00 エアロベシック 浜口 しげ子 400円	11:15～12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ				11:45～12:30 1/3/5週目ZUMBA 400円 2/4週目ダンスMIX 300円 野村純子	11:45～12:45 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ	
13:00	乾レッスンは 2本セット600円 12:45～13:30 エアロベシック 乾 麻子 400円	松山レッスンは 2本セット600円 12:35～13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円		12:15～13:00 MEGADANZ Saori 400円	12:30～13:10 はじめてのダンス(初級) 浜口 しげ子 400円					12:30～13:15 1/3/5週目 ダンスMIX 2/4週目エアロ 野村 純子 300円	12:30～13:30 CIEQE DANCE フリースタイル 大人クラス	12:30～13:00 ダンスワークアウト(初・中級) 浜口 しげ子 300円					12:50～13:25 アクア35 野村 純子 300円
14:00	13:45～14:15 バランスボール 乾 麻子 300円	13:20～14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円		13:05～13:35 ストレッチ Saori 無料					13:45～14:15 アクア35 野村 純子 300円	13:15～14:00 エンジョイエアロ (初級) 水本 百合 400円	13:15～14:00 フリースタイルダンス (初・中級) 浜口 しげ子 500円	13:20～ 14:00 マスターズ 初級 無料		13:30～14:15 スキンダイブ 専用レーン (浅場) レッスン修了者対象			
15:00	14:30～15:15 ボルトブラ 粟津 裕行 400円	14:30～15:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 幼児クラス	14:20～15:00 アクア40 藤本 富士子 400円							14:20～15:00 スクンダイブ 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者 対象	14:15～15:00 ステップミドル 水本 百合 400円	14:15～15:15 背骨コンディショニング 奥谷 真由美 500円	14:20～15:00 スクンダイブ 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者 対象	14:10～14:55 2/4週目 バランスボール& トレーニング 久山 由美子 300円			
16:00	15:25～16:10 エアロミドル 粟津 裕行 400円	Rig yoga 15:40～16:40 ERINA KITAMOTO		15:45～16:15 ステップベシック 松本 晃 300円	15:00～16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ					15:20～16:20 SALSATION® RUNA 400円	15:45～16:45 CIEQE DANCE K-POPダンス 幼児クラス	15:30～16:15 機能改善 トレーニング 奥谷 真由美 定員10名 500円	15:30～16:30 Rig yoga AKANE NAGASAKI ※詳細は別紙へ	15:10～16:10 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ	15:30～ 16:30 アクア ディック スクール	15:00～15:45 UBOUND 太田 翔平 定員15名 400円	
17:00		17:00～18:30 CIEQE DANCE LOCKダンス 小学生クラス	15:45～ 19:05 アクア ディック スクール	17:00～18:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 小学生クラス		15:45～				17:00～18:30 CIEQE DANCE WAACKダンス 小学生クラス	17:15～18:15 キッズチアダンス						
18:00	18:10～19:00 ZUMBA 柴田竜一 400円																
		18:45～19:45 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	19:20～19:50 クロール 無料	18:45～20:15 CIEQE DANCE LOCKダンス 中高生クラス	19:00～20:15 Rig yoga SHINTARO ARAKAWA ※詳細は別紙へ				18:45～19:45 ステップ 松本莉奈 500円	18:45～19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ							
		19:10～19:55 SUPNESS 定員10名 Saori 500円															
20:00		20:00～21:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ	20:00～21:00 マスターズ 無料							20:00～21:00 ステップミドル 松本晃 500円	20:00～21:00 1/3/5週20:00-21:00 SAYAKA OKAMOTO 2/4週20:05-21:05 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ						
		20:30～22:00 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 中高生クラス			20:30～22:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 大人クラス												
21:00																	
22:00																	