



2025.7

		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																				9:00	
10:00			NEW! 10:00～11:00 Rig yoga 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ																	10:00	
		10:15～11:00 RADICAL POWER 45 Saori 400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		9:40～10:25 ラテンエアロ 乾 麻子 400円	10:00～11:00 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※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									
11:00			NEW! 10:30～11:15 アクア45 兼重 美栄 500円					10:35～11:20 ピラティス 乾 麻子 400円					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	Rig yoga 10:30～11:30 NAO MURATA ※詳細は別紙へ		9:15～ 12:35 アクア ティック スクール	10:30～11:30 Rig yoga KAZUE TODO ※詳細は別紙へ	9:15～ 12:35 アクア ティック スクール	11:00	
		11:15～12:00 FIGHT DO 45 Saori 400円	11:15～12:15 Rig yoga 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ	11:20～12:00 スキューバダイビング 専用レーン(浅場)2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	11:30～12:20 ZUMBA 野村 純子 400円	11:15～12:15 Rig yoga SHIZUKA NUMATA ※詳細は別紙へ		11:15～12:00 エアロベーシック 浜口 しげ子 400円	11:15～12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ									
12:00																				12:00	
13:00		乾燥レッスン 2本セット600円 12:45～13:30 かんたんエアロ 乾 麻子 400円	松山レッスン 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										12:50～13:25 アクア35 野村 純子 300円	13:00	
			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 スキューバダイブ 専用レーン (浅場) レッスン修了者対象					
14:00		13:45～14:15 バランスボール 乾 麻子 300円			13:45～14:35 ステップミドル 松本 晃 500円															14:00	
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		14:50～15:30 エアロミドル 松本 晃 400円	15:00～16:00 Rig yoga KYOKO NOBUCHI ※詳細は別紙へ		14:20～15:05 エアロミドル 水本 百合 400円	NEW! 14:30～15:30 Rig yoga 1/2/4/5週目 KAZUU 3週目 AYUMI FUJINO ※詳細は別紙へ		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 スクイディア 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						15:00	
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 ステップベーシック 松本 晃 300円			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		15:15～16:00 エアロミドル 久山 由美子 500円	15:10～16:10 Rig yoga LEIGH KENNEDY ※詳細は別紙へ	15:30～ 16:30 アクア ティック スクール	16:00～17:00 2/4週目 ヨガ YURI 無料			16:00	
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 ティック スクール	17:00～18:30 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 小学生クラス		15:45～ 19:05 アクア ティック スクール	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		17:00～18:30 CIEQE DANCE K-POPダンス 小学生クラス		15:45～ 19:05 アクア ティック スクール	17:00～18:00 キッズ体操教室 Saori	17:45～18:45 Rig yoga KAZUU ※詳細は別紙へ					17:00	
18:00		18:10～19:00 ZUMBA 柴田竜一 400円																		18:00	
19:00		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	Rig yoga 18:45～19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ		NEW! 18:45～19:45 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ		19:20～ 19:50 背泳ぎ 無料	18:30～20:00 CIEQE DANCE K-POPダンス 中高生クラス						19:00		
		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	Rig yoga 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		NEW! 20:00～21:00 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ		20:00～21:00 マスターズ 無料							20:00	
		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																				21:00	
22:00																				22:00	