



2025.11

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	
10:00～10:45 RADICAL POWER 45 Saori 400円	10:00～11:00 Rig yoga 1/3/5週 NAO.MURATA 2/4週 YUMI.NISHIO ※詳細は別紙へ		10:00～10:45 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								
11:00～11:45 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	10:30～11:15 アクア45 兼重 美栄 500円	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		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	
12:00～12:30 UBOUND Saori 無料	12:35～13:05 ヨガストレッチ 松山 夏菜 300円	12:00～12:40 スキndaイング 専用レーン(浅場)2週目深場 レッスン修了者対象	12:30～13:15 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		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 エアロベージック 浜口 しげ子 400円	11:15～12:15 Rig yoga NIKI ※詳細は別紙へ			Rig yoga 11:45～12:45 NAO MURATA ※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		
乾レッスンは 2本セット600円 12:45～13:30 かんたんエアロ 乾 麻子 400円	13:20～14:20 PHIピラティス 松山 夏菜 500円			NEW! 13:30～14:30 身体整う ヨガベージック& フローヨガ 紗矢 無料			12:30～13:30 CIEQE DANCE フリースタイル 大人クラス		12:15～13:00 ステップベージック 水本 百合 400円	12:30～13:00 ダンス-クワッド(初中級) 浜口 しげ子 300円							12:50～13:25 アクア35 野村 純子 300円	
13:45～14:15 バランスボール 乾 麻子 300円			13:30～14:30 ステップミドル 松本 晃 600円					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ndaイング 専用レーン (浅場) レッスン修了者対象				
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		14:45～15:35 エアロミドル 松本 晃 500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	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 スキndaイング 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						
15:25～16:10 エアロミドル 粟津 裕行 400円	Rig yoga 15:40～16:40 ERINA KITAMOTO								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		
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	15:45～ 19:05 アクア ティック スクール																
19:10～19:55 SUPNESS 定員10名 Saori 500円		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		17:00～18:30 CIEQE DANCE WAACKダンス 小学生クラス	17:15～18:15 キッズチアドンス		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					
20:30～22:00 CIEQE DANCE HIPHOPダンス 中高生クラス	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				18:45～19:45 ステップ 松本莉奈 600円	Rig yoga 18:45～19:45 1/3/5週 SAYAKA OKAMOTO 2/4週 AKIKA SAKAMOTO ※詳細は別紙へ		19:20～20:20 1/3/5週 RADICAL POWER 2/4週 FIGHT DO Saori 500円	20:00～21:00 Rig yoga YUKA NISHIDA ※詳細は別紙へ	19:20～19:50 1/3/5週 青泳ぎ 2/4週 初級/5フリ 無料		18:30～20:00 CIEQE DANCE K-POP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						20:40～22:10 CIEQE DANCE WAACKダンス 中高生・大人クラス									