TIME SCHEDULE

2025.3

TRIAXIS

月	火			水			木			金			土			日		
	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール	メインスタジオ	Rigスタジオ	プール
8:00																		
9:00				8:30〜8:50 **朝ストレッチ** **スタッフ**			8:30〜8:50 **朝ストレッチ** **スタッフ**			8:30〜8:50 **朝ストレッチ** **スタッフ**								
10:00	9:45〜10:15 **かんたん** **トレーニング** 岡本 えみ	9:30〜10:30 **Rig yoga** IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	9:30〜10:15 **アクアコア** 斉藤 ともみ	9:30〜10:15 **懐メロ** **健康ストレッチ** 三室 寿樹	9:30〜10:40 **Rig yoga** ERI.IMAI ※詳細は別紙へ	有料 9:30〜10:10 **水中歩行** 前之園 さとみ (1コース)	9:00〜10:10 **カラダ最適化** **トレーニング** 堀本 雄生	9:30〜10:45 **Rig yoga** AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ			9:30〜10:30 **Rig yoga** TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ	9:20〜9:50 **アクアコンディショニング** 堀本 雄生 10:00〜10:30 **アクア45** 堀本 雄生				9:30〜10:30 **bachata** CANA		
11:00	10:30〜11:30 **ヨガ** Maya	10:55〜11:55 **Rig yoga** IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	有料 11:00〜12:00 **クロール・背泳ぎ習得** 山原 美佐子 (1コース)	10:30〜11:15 **ジャズ** **コンディショニング** 三室 寿樹 11:30〜12:15 **フロアバレエ** 武田 春美	10:55〜12:15 **Rig yoga** ERI.IMAI ※詳細は別紙へ	有料 10:20〜11:20 **クロール・** **背泳ぎ習得** 前之園 さとみ (2コース) 有料 11:30〜12:30 **4泳法上達** 前之園 さとみ (1コース)	10:25〜11:10 **エンジョイ** **ダンス** 川田 幸子 11:25〜12:10 **ZUMBA** Maya	11:00〜12:00 **Rig yoga** AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ	10:30〜11:00 **エンジョイ** **アクア** Maya	11:00〜12:00 **セルフケア** **ストレッチ** 堀本 雄生	10:45〜11:45 **Rig yoga** TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ		10:30〜11:30 **マット** **コンディショニング** 平田 智子 11:40〜12:10 **エアロベーシック** 平田 智子	**Rig yoga** 10:30〜11:30 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ **Rig yoga** 11:45〜12:45 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ		10:30〜11:30 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ 11:45〜12:45 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ	
12:00		12:30〜13:45 **Rig yoga** ERI.IMAI	有料 12:10〜12:50 **水中歩行** 山原 美佐子 (2コース) 有料 13:00〜14:05 **プライベート** **レッスン** (1コース)	12:30〜13:15 **スタンドバレエ** 武田 春美	12:30〜13:30 **Rig yoga** KYOKO.NOBUCHI ※詳細は別紙へ	有料 12:40〜13:40 **4泳法習得** 前之園 さとみ (1コース)	12:20〜13:20 **セルフ** **コンディショニング** Maya 13:30〜14:45 **調整体操** 米倉 久史	13:00〜14:30 **Rig yoga** HARURU ※詳細は別紙へ	11:45〜12:45 **スキンダイブ** （1コース）	12:15〜12:45 **ステップ** **ベーシック** 堀本 雄生 13:00〜13:45 **フリースタイル** **ダンス** 三室 寿樹	12:30〜14:00 **Rig yoga** KANAKO. SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ		12:15〜13:15 **SALSATION** akemi 13:30〜14:15 **はじめて** **ジャズダンス** 三室 寿樹	**Rig yoga** 13:00〜14:15 1/3/5週 SAYA MORI 2/4週 AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ		11:45〜12:35 **ZUMBA** 柴田 竜一	11:45〜12:45 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ 13:00〜14:00 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ	8:45〜16:15 **アクアティック** **スクール**
14:00	14:55〜15:55 **SALSATION** akemi									14:00〜14:45 **ボクササイズ** 井本 啓子		有料 14:10〜14:50 **水中歩行** 岡本 えみ (1コース)	14:30〜15:30 **ボクササイズ** 井本 啓子					
15:00						14:45〜19:00 **アクアティック** **スクール**	15:00〜16:00 **bachata** CANA									15:30〜16:30 **KIDS バレエ** **キッズ**		
16:00	16:10〜17:10 **KIDSダンス** **キッズ**		15:50〜19:00 **アクアティック** **スクール**	16:10〜17:10 **KIDSダンス** **キッズ**			16:30〜17:30 **KIDSバレエ** **キッズ**		15:50〜19:00 **アクアティック** **スクール**	16:30〜17:30 **KID'S 空手** **キンダー**		15:50〜19:00 **アクアティック** **スクール**	有料 16:20〜17:00 **グループ** **パーソナル** 武田 春美			16:40〜17:40 **KID'S バレエ** **ジュニア**		有料 16:25〜18:40 **プライベート** **レッスン** （1コース）
17:00	17:15〜18:15 **KIDSダンス** **ジュニア**			17:15〜18:15 **KIDSダンス** **ジュニア**			17:40〜18:40 **KIDSバレエ** **ジュニア**			17:35〜18:35 **KID'S 空手** **キッズ**			有料 17:15〜18:25 **フィットネスバレエ** 武田 春美		有料 17:30〜18:35 **プライベート** **レッスン** （1コース）			
18:00																		
19:00	19:30〜20:45 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ			19:30〜20:45 **Rig yoga** TOMOMI. KASAHARA ※詳細は別紙へ			19:30〜20:30 **Rig yoga** CAYO ※詳細は別紙へ			19:30〜20:45 **Rig yoga** KYOKO. NOBUCHI ※詳細は別紙へ								
20:00																		
21:00																		

休館日