

2025.4



TIME SCHEDULE

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																			
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 儀メロ 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	9:30~10:10 水中歩行 前之園 さとみ (1コース)	8:30~8:50 朝ストレッチ スタッフ	9:30~10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		9:30~10:30 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ	NEW!	9:20~9:50 アクアコンディショニング 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	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	10:55~12:15 Rig yoga ERI.IMAI ※詳細は別紙へ	10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース)	10:00~11:00 フラダンス 千田 知子	10:30~11:00 エンジョイ アクア Maya		10:45~11:45 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ	NEW!	10:30~11:30 マット コンディショニング 平田 智子	10:30~11:30 Rig yoga 10:30~11:30 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			
12:00	11:45~12:45 カラダ最適化 トレーニング 堀本 雄生		12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2コース)	11:30~12:15 フロアバレエ 武田 春美	11:30~12:30 Rig yoga ERI.IMAI ※詳細は別紙へ	11:30~12:30 4泳法上達 前之園 さとみ (1コース)	11:25~12:10 ZUMBA® Maya		11:45~12:45 スキングダイブ (1コース)	12:00~12:45 シンプル エアロ 堀本 雄生		11:40~12:10 エアロベーシック 平田 智子	11:45~12:45 Rig yoga 11:45~12:45 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ			11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		8:45~16:15 アクアティック スクール	
13:00	13:00~13:45 コアトレ サーキット 堀本 雄生	12:45~14:00 Rig yoga ERI.IMAI	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	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		13:00~13:45 アクア キネシス® 斉藤 ともみ	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	13:00~14:15 Rig yoga 13:00~14:15 1/3/5週 SAYA MORI 2/4週 AZUSA NOSHITA ※詳細は別紙へ		8:45~17:20 アクアティック スクール	13:00~14:00 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			
14:00				13:50~14:50 ラテン オリヴェイラ 紀子			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		14:00~14:45 ボクササイズ 井本 啓子		14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース)	13:30~14:15 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹						
15:00	14:15~15:15 SALSATION® akemi												14:30~15:30 ボクササイズ 井本 啓子						
16:00				15:00~16:00 姿勢改善 ストレッチ オリヴェイラ 紀子			15:00~16:00 bachata CANA										15:30~16:15 KIDS バレエ キッズ		
17:00	16:10~17:10 KIDSダンス キッズ			16:10~17:10 KIDSダンス キッズ		14:45~19:00 アクアティック スクール	16:30~17:15 KIDSバレエ キッズ			16:30~17:30 KID'S 変手 キンダー		16:20~17:00 グループ パーソナル 武田 春美				16:30~18:00 KID'S バレエ ジュニア		16:25~18:40 プライベート レッスン (1コース)	
18:00	17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア		15:50~19:00 アクアティック スクール	17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア			17:30~19:00 KIDSバレエ ジュニア			17:35~18:35 KID'S 変手 キッズ		17:15~18:25 フィットネスバレエ 武田 春美		17:30~18:35 プライベート レッスン (1コース)					
19:00																			
20:00	19:30~20:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga KANAKO SHIGEMITSU ※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									
21:00																			

休館日

- 安全のため、途中入退場はご遠慮ください。(体調不良を除く)
- 定員になり次第、レッスン参加受付を終了いたします。
- 事前ご予約はマイページをおすすめします。(前月の20日からご予約できます)
- 電話、フロントでの事前予約は出来ません。
- ご予約の無い方は、開始30分前にフロントでレッスン参加名簿にご記名ください。
- レッスン途中での体調に異変を感じたときは、速やかにインストラクターにお申し出ください。
- その他、レッスン妨げの行為が起きたときは、参加をお断りする場合がございます。