

2025.6



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	休館日																			8:00
9:00																				9:00
				9:15~9:30 アクアキネシス® 斉藤 ともみ				9:00~9:45 カラダ最適化 トレーニング 堀本 雄生					9:20~9:50 アクアコンディショニング 堀本 雄生							
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 横メロ 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)		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		10:00~10:45 アクアピクス 堀本 雄生							10:00
							10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 前之園 さとみ (2コース)			10:30~11:00 エンジョイ アクア Maya				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			
11:00		10:30~11:30 ヨガ Maya	10:45~11:45 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)	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	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	11:00~12:00 Rig yoga AIRI, HAMAMOTO ※詳細は別紙へ		10:45~11:45 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ			11:40~12:10 エアロベージック 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		11:00
				12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2コース)			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	12:30~14:00 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ			12:15~13:15 SALSATION® akemi			12:00~14:30 週替りレッスン & イベントデイ 開催時には HP/掲示板上で ご案内致します。	13:00~14:00 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ		
12:00		11:45~12:25 ステップ40 堀本 雄生		12:35~13:15 エアロ40 堀本 雄生	12:45~14:00 Rig yoga ERI.IMAI				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			13:30~14:15 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹	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					12:00
13:00		12:35~13:15 エアロ40 堀本 雄生	12:45~14:00 Rig yoga ERI.IMAI		12:30~13:15 スタンダバレエ 武田 春美	12:30~13:30 Rig yoga KYOKO.NOBUCHI ※詳細は別紙へ				13:30~14:45 調整体操 米倉 久史			14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース)							13:00
		13:25~14:00 コアトレサーキット 堀本 雄生																		
14:00		14:15~15:15 SALSATION® akemi			13:50~14:50 ラテン オリヴェイラ 紀子															
15:00																				
16:00		16:10~17:10 KIDSダンス キッズ																		
17:00																				
18:00		17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア																		
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																				21:00

- 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入ください。
- 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もございます。