

2025.12



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	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	9:15~9:30 アクアキネシス® 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 堀本 雄生 (1コース)		9:30~10:45 Rig yoga AIRI	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	9:30~10:30 Rig yoga ERI IMAI ※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										
11:00	10:30~11:30 ヨガ Maya	10:45~11:45 Rig yoga IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	10:20~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 堀本 雄生 (2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	10:30~11:20 クロール・ 背泳ぎ習得 堀本 雄生 (2コース)		11:00~12:00 Rig yoga AIRI	11:25~12:10 ZUMBA® Maya	11:45~12:45 スキンドライブ (1コース)	10:45~11:45 Rig yoga ERI IMAI ※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	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									
12:00			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		11:30~12:30 4泳法上達 堀本 雄生 (1コース)						11:40~12:10 エアロベージュ 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									
13:00	12:35~13:05 バレエ ストレッチ KANAKO.S	12:45~14:00 Rig yoga ERI.IMAI	12:10~12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2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		12:20~13:20 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				12:30~14:00 Rig yoga KANAKO, SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ	12:15~13:15 SALSATION® akemi									
14:00	13:15~14:00 パルton KANAKO.S		13:00~14:05 プライベート レッスン (1コース)						13:30~14:45 調整体操 米倉 久史			13:00~13:45 アクア キネシス® 斉藤 ともみ	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											14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース)										
16:00	15:20~16:00 シニア ピラティス akemi			15:00~16:00 姿勢改善 ストレッチ オリヴェイラ 紀子					15:00~15:45 シンプルエアロ 片岡 昭子				14:30~15:30 ボクササイズ 井本 啓子									
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			16:20~17:00 グループ パーソナル 武田 春美										
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			15:50~19:00 アクアティック スクール	17:15~18:25 フィットネスバレエ 武田 春美									
19:00																						
20:00	19:30~20:45 Rig yoga YOKO SAKAI ※詳細は別紙へ			19:30~20:45 Rig yoga KANAKO SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ					17:30~19:00 KIDSバレエ ジュニア			17:35~18:35 KID'S 空手 キッズ										
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。