

2026.3



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 | 9:15~9:30 アクアキネシス® 斉藤 ともみ | 9:30~10:15 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) | 10:00~11:00 フラダンス 千田 知子 | 9:30~10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ | 10:00~11:00 フラダンス 千田 知子 | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 11:00~12:00 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ | 11:25~12:10 ZUMBA® Maya | 11:00~12:00 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ | 11:00~11:45 エンジョイ ダンス 川田 幸子 | 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 | 11:00~11:50 ZUMBA® 柴田 竜一 | | | | | | |
| 12:00 | 11:40~12:25 ZUMBA MAYU | | 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) | | | 11:45~12:45 スキングダイブ (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 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 | 12:30~13:30 Rig yoga HARURU ※詳細は別紙へ | 13:00~13:45 アクア キネシス® 斉藤 ともみ | 12:30~14:00 Rig yoga KANAKO. SHIGEMITSU ※詳細は別紙へ | 12:15~13:15 SALSATION® akemi | 13:00~14:15 Rig yoga 1/4週 AZUSA.NOSHITA 2/3週 SAYA.MORI ※詳細は別紙へ | | | | | | | |
| 14:00 | 13:15~14:00 バレトン 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 フリースタイル ダンス 三室 寿樹 | | 13:30~14:15 はじめて ジャズダンス 三室 寿樹 | 14:00~14:45 1/3/5週 ZUMBA 2/4週 ZUMBAGOLD MAYU | 14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース) | | | | | | |
| 15:00 | 14:15~15:15 SALSATION® akemi | | | 13:50~14:50 ラテン オリヴェイラ 紀子 | | | | | 14:00~14:45 1/3/5週 ZUMBA 2/4週 ZUMBAGOLD MAYU | | 14:30~15:30 ボクササイズ 井本 啓子 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア | | | 17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア | | 15:50~19:00 アクアティック スクール | | | 17:30~19:00 KIDSバレエ ジュニア | | 17:35~18:35 KID'S 変手 キッズ | | | | | | | | |
| 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 | | | | | 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。