

2026.4



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	9:15~9:30 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) 有料	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	10:00~10:45 骨盤 アプローチ 酒井 洋子	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) 有料	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	11:00~11:45 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	10:30~11:30 CAYO Rig yoga ※詳細は別紙へ							
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		11:25~12:10 ZUMBA® Maya		11:45~12:45 スキングダイブ (1コース)	12:00~12:45 ZUMBA® 片岡 昭子									
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) 有料	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	11:45~12:45 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 IKUKO.KADOTA ※詳細は別紙へ	8:45~17:20 アクアティック スクール	12:00~14:30 週替りレッスン & イベントデイ 開催時には HP/掲示板で ご案内致します。	11:45~12:45 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			
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) 有料			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	14:10~14:50 水中歩行 岡本 えみ (1コース) 有料						
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														
17:00	16:10~17:10 KIDSダンス キッズ			16:10~17:10 KIDSダンス キッズ														
18:00	17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア					14:45~19:00 アクアティック スクール			16:30~17:30 KID'S 変手 キンダー									
19:00																		
20:00	19:30~20:45 Rig yoga YOKO SAKAI ※詳細は別紙へ			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									
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。