

2026.7



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																
10:00		9:30～10:15 かんたん トレーニング 白河 理恵	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			9:30～10:45 Rig yoga AIRI. HAMAMOTO ※詳細は別紙へ			9:30～10:30 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ			9:20～9:50 アクアコンディショニング 堀本 雄生					10:00
								10:00～11:00 フラダンス 千田 知子			10:00～10:45 骨盤 アプローチ 酒井 洋子		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	10:30～11:15 ジャズ コンディショニング 三室 寿樹					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		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 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 YOKO.SAKAI ※詳細は別紙へ		10:30～11:30 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ			11:00
				11:00～12:00 クロール・背泳ぎ習得 山原 美佐子 (2コース)		10:55～12:15 Rig yoga ERI.IMAI ※詳細は別紙へ		11:25～12:10 ZUMBA® Maya			11:00～11:45 エンジョイ ダンス 川田 幸子					11:00～11:50 ZUMBA® 柴田 竜一				
12:00		11:40～12:25 ZUMBA MAYU		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					11:45～12:45 スキndaイブ (1コース)				11:40～12:10 エアロベージック 平田 智子	11:45～12:45 Rig yoga 1/3/5週 ERINA.KITAMOTO 2/4週 YOKO.SAKAI ※詳細は別紙へ		12:00～12:45 骨盤 アプローチ 酒井 洋子	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	12:00
		12:35～13:05 バレエ ストレッチ KANAKO.S		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		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	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	13:00～14:00 クロール・背泳ぎ習得 堀本 雄生 (2コース)		13:00～14:15 Rig yoga SACHIKO.MIYATA ※詳細は別紙へ		13:00～13:45 ヨガ 酒井 洋子	13:00～14:00 Rig yoga CAYO ※詳細は別紙へ	
13:00			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)										14:10～14:50 水中歩行 石川 朋子 (2コース)						13:00
		13:15～14:00 バレトン KANAKO.S			13:50～14:50 ラテン オリヴェイラ 紀子															
14:00		14:15～15:15 SALSATION® akemi																		14:00
		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			15:00～16:00 ヨガ MAYU							15:30～16:15 KIDS バレエ キッズ		
16:00																				16:00
		16:10～17:10 KIDSダンス キッズ			16:10～17:10 KIDSダンス キッズ			16:30～17:15 KIDSバレエ キッズ			16:30～17:30 KID'S 空手 キンダー			16:20～17:00 グループ パーソナル 武田 春美						
17:00							14:45～19:00 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						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)	
		17:15～18:15 KIDSダンス ジュニア			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 空手 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)				17:00
18:00																				18:00
19:00																				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 YOKO. NOBUCHI ※詳細は別紙へ									20:00
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。