

2026.9



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		10:00~10:45 Rig yoga ERI IMAI ※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
											10:00~10:45 骨盤 アプローチ 酒井 洋子									
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		11:15~12:00 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						10:55~11:45 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 エアロベージュ 平田 智子	11:45~12:45 Rig yoga 1/3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
				12:30~13:05 バレエ ストレッチ KANAKO.S	12:30~13:15 スタンDBバレエ 武田 春美	12:30~13:30 Rig yoga KYOKO.NOBUCHI ※詳細は別紙へ		12:10~13:10 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		12:00~12:45 中級エアロ 白河 理恵		12:15~13:15 SALSATION® akemi							13:00
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)						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		13:00~14:00 アクア キネシス® 堀本 雄生 (1コース)			13:00~14:15 Rig yoga 1/3/5週 SAYA.MORI 2/4週 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	
14:00					13:50~14:50 ラテン オリヴェイラ 紀子			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
		14:15~15:15 SALSATION® akemi									14:00~14:45 1/3/5週 ZUMBA 2/4週 ZUMBAGOLD MAYU		14:10~14:50 水中歩行 石川 朋子 (1コース)							
15:00														14:30~15:30 ボクササイズ 井本 啓子						15:00
		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									
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									16:20~17:00 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			16:30~17:15 KIDSバレエ キッズ			16:30~17:30 KID'S 空手 キンダー				16:30~18:00 KID'S バレエ ジュニア			
		17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア			17:15~18:15 KIDSダンス ジュニア									17:15~18:25 フィットネスバレエ 武田 春美						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。