

2026.10



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
								10:00～11:00 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				10:30～11:30 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		11:15～12:00 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		10:45～11:45 Rig yoga ERI IMAI ※詳細は別紙へ				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		12:10～12:50 水中歩行 山原 美佐子 (2コース)				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)		12:30～13:30 Rig yoga KYOKO.NOBUCHI ※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	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		13:15～14:00 バレトン KANAKO.S																		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			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		14:15～15:15 SALSATION® akemi																		15:00
16:00		15:20～16:00 シニア ピラティス akemi						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
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		15:50～19:00 アクアティック スクール	16:30～17:30 KID'S 空手 キンダー		15:50～19:00 アクアティック スクール	16:20～17:00 有料 グループ パーソナル 武田 春美			16:30～18:00 KID'S バレエ ジュニア		16:25～18:40 有料 プライベート レッスン (1コース)	17:00
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			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 有料 フィットネスバレエ 武田 春美		17:30～18:35 有料 プライベート レッスン (1コース)				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。