STUDIO & POOL Program

2025/3月

金曜日

スタジオA
- Walkingエアロ（峰村） 10:20～10:50
- サーキットシェイプ 11:00～11:45 （峰 村） 整
- バレトン 12:00～12:45 （MIKI）
- GROUP GROOVE 13:00～13:45 （MIKI）
- エンジョイエアロ 14:30～15:15 （嶋 守）
- ダンスエアロ 15:30～16:15 （嶋 守）
- GROUP groove
- GROUP GROOVE 19:15～20:00 （MIKI）
- FIGHT RUSH 20:15～21:00 （高 橋）

スタジオB
- 機能改善ストレッチ（早坂） 10:15～10:45
- タイ式ヨガ 11:00～11:45 （門 間）
- 初めてステップ（星） 12:15～12:45
- 太極舞 13:30～14:15 （佐藤広美）
- ピラティス 14:30～15:15 （松 浦）
- 疲労解消マッサージ 15:30～15:50
- Ex core(高橋) 16:00～16:30
- バーベルエクササイズ GROUP POWER
- ベーシックヨガ 19:15～20:00 （浅 野）

スタジオC
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。
- R-サイクル（高橋） 12:00～12:30 整
- フリータイム
- バーチャル

プール
- かんたんバタフライ（本田） 10:20～10:50
- アクアビクス（早坂） 11:00～11:30
- ビギナースイム（本田） 11:45～12:15
- 流水教室（高橋） 有料 13:00～14:00
- スクール スイム 初級 （直 子） 14:30～15:30
- 水中ウォーキング（直子） 15:45～16:15
- スイムオリエンテーション 16:15～16:45（直子） 予
  - 初級 （3/7・21）
  - 中級 （3/14・28）
  - （各5名定員です）
  - （フロントにてご予約下さい）
- クロール呼吸（直子） 19:15～19:45

土曜日

スタジオA
- オリジナルエアロ 10:30～11:15 （松 浦）
- ズンバ 11:30～12:15 （佐藤 秀樹）
- 筋膜リリース（堀内） 12:30～13:15 （堀内）
- GROUP FIGHT 13:45～14:30 （NOZOMI） 整
- GROUP GROOVE 15:00～15:45 （MIKI）

スタジオB
- モーニングストレッチ（堀内） 10:45～11:15
- ヨ ガ 11:30～12:15 （加美山）
- GROUP POWER 12:30～13:15 （MASAKAZU）
- メディカルストレッチ 14:00～14:45 （堀 内）
- 下半身太り解消 15:00～15:35
- EX CORE（佐々木） 16:00～16:30
- ピラティス 16:45～17:20
- バーチャル

スタジオC
- フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。
- R-サイクル（佐々木） 11:45～12:15 整
- フリータイム
- バーチャル

プール
- キッズスイミングスクール 10:00～11:00
- キッズスイミングスクール 11:15～12:15
- 水中ウォーキング 13:15～13:45(太郎)
- ビギナースイム（太郎） 14:00～14:30
- オリジナルアクアビクス（佐々木） 14:45～15:15
- らくらく背泳ぎ(太郎) 16:00～16:30

※水が怖い！
※もぐれるようになりたい
こんな方は是非 スイムオリエンテーションへ。

日曜日

スタジオA
- ピラティス 10:15～11:00 （松 浦）
- ズンバ 11:15～12:00 （松 浦）
- おまかせストレッチ30or45 12:15～13:00 （堀 内）
- 煌伎匠（オウギノショウ） 13:15～14:00 （佐藤 広美）
- ズンバ 14:15～15:00 （佐藤広美）
- 太極拳 15:15～16:00 （佐藤広美）
- FIGHT RUSH 16:15～17:00 （高 橋）

スタジオB
- お腹シェイプ（佐々木） 11:15～11:45
- GROUP POWER 12:05～12:50 （MASAKAZU）
- ファイティングシエイプ 13:00～13:45 （佐藤 秀樹）
- EX core(佐々木) 14:15～14:45
- BODY RUSH45 15:15～16:00 （高 橋）
- 骨盤体操 16:15～17:00 （堀 内）
- 足のむくみ解消ヨガ 17:15～18:00

スタジオC
- R－サイクル（高橋） 10:30～11:00 整
- フリータイム ご自由にバイクをご利用頂けます。
- バーチャル

プール
- 流水教室（菅原） 有料 10:15～11:15 （3月16日のみ）
- かんたん平泳ぎ（高橋） 11:45～12:15
- 水中ウォーキング（高橋） 12:30～13:00
- 泳ぎの基本＆スイム500 14:30～15:15 （佐藤） 整
- 泳ぎの基本＆スイム800 15:30～16:15 （佐藤） 整

お知らせ

映像レッスン導入開始！

映像レッスンとは？ → 壁に投影される画面を見ながら行うレッスンです。誰でも気軽に参加でき、有名なインストラクターが楽しく、わかりやすく導いてくれます。

※プログラムの 表示のレッスンになります。

開始前にBスタジオにお越しください

※プログラムは１か月に１度変更となる予定です。

QRコードで詳細が見られます

月曜	20:15～20:50	ボディデザイン	35分
	シェイプアップヨガ		
火曜	16:15～17:05	ボディデザイン	50分
	体質改善ビューティーヨガ		
水曜	16:45～17:15	エクササイズ	30分
	腰痛改善エクササイズ		
金曜	15:30～15:50	ストレッチ	20分
	疲労解消マッサージ		
土曜	15:00～15:35	セルフマッサージ	35分
	下半身太り解消		
	16:45～17:20	ボディデザイン	47分
	ピラティス		
日曜	17:15～18:00	ヨガ	45分
	脚のむくみ解消ヨガ		