

STUDIO & POOL Program

2025/7月

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00												
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(堀内) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:00 (松 浦)		R-サイクル(高橋) 10:30~11:00	
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰 村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門 間)		アクアビクス(早坂) 11:00~11:30				キッズスイミングスクール				
11:30					ズンバ 11:30~12:15 (佐藤 秀樹)	ヨ ガ 11:30~12:15 (加美山)		11:00~12:00	ズンバ 11:15~12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45		流水水中ウォーキング 11:15~11:45(高橋)
12:00	パレトン 12:00~12:45 (MIKI)	初めてステップ 12:00~12:45 (星)	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15			R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15					
12:30					筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)			おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀 内)	GROUP POWER 12:05~12:50 (MASAKAZU)		らくらくクロール(高橋) 12:00~12:30
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (MIKI)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00						ファイティングシェイプ 13:00~13:45 (佐藤 秀樹)		水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)		水中ウォーキング	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤 広美)		フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	
14:00												
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋 守)	ピラティス 14:30~15:15 (松 浦)		スクール スイム 初級 (直 子)				ビギナースイム(太郎)	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45		泳ぎの基本&スイム500 14:30~15:15 (佐藤)
15:00			バーチャル	14:30~15:30	GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	バランスボール 15:00~15:20	バーチャル	オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15				
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	ほぐし&伸ばし 不調解消 15:30~15:51		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15					太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH 15:15~16:00 (高 橋)		泳ぎの基本&スイム800 15:30~16:15 (佐藤)
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)				かんたんパタフライ(太郎) 16:00~16:30				
16:30									FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高 橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀 内)		
17:00						簡単ストレッチ 呼吸が深くなる上体ほぐし 16:45~17:10	バーチャル				バーチャル	
17:30										全身を温めほぐす リフレッシュヨガ 17:15~17:58		
18:00												
18:30												
19:00												
19:30		ベーシックヨガ 19:15~20:00 (浅 野)	R-サイクル(高橋) 19:30~20:00	クロール呼吸(直子) 19:15~19:45								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)											
21:00												
21:30												
22:00												

※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。

お知らせ 流水水中ウォーキング

新登場の「流水水中ウォーキング」は、膝や腰への負担が少なく、血流が良くなり基礎代謝を上げ、関節の可動域を増やし、筋力アップにも効果があるおススメのレッスンです。無理なく楽しく運動できます。ぜひご参加ください。

1回550円(税込)
フロントにてチケットを
ご購入下さい

映像レッスンで気軽にエクササイズ！

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。

月曜	20:15~20:46	ボディデザイン	30分
	16:15~17:04	リラククスヨガ	49分
火曜	19:30~20:00	ボディデザイン	30分
	16:45~17:15	BeatWorkout vol4	30分
水曜		ストレッチ	30分
		腰回りのストレスを軽減	

金曜	15:30~15:51	ストレッチ	21分
	15:00~15:20	ほぐし&伸ばし 不調解消	20分
土曜		全身シェイプアップ(バランスボール)	25分
	17:15~17:58	簡単ストレッチ	43分
日曜		呼吸が深くなる上体ほぐし	
		ヨガ	
		リフレッシュヨガ	