STUDIO & POOL Program

2025/8月

金曜日

	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。	かんたん平泳ぎ(本田) 10:20～10:50
11:00	サーキットシェイプ 11:00～11:45 (峰 村) 整	タイ式ヨガ 11:00～11:45 (門 間)		ｱｸｱﾋﾞｸｽ(早坂) 11:00～11:30
11:30				ビギナースイム(本田) 11:45～12:15
12:00	バレトン 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	
12:30			フリータイム	
13:00	GROUP GROOVE 13:00～13:45 (MIKI)			流水教室(高橋) 有料 13:00～14:00
13:30		太極舞 13:30～14:15 (佐藤広美)		
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 有料 (直 子) 14:30～15:30
15:00			バーチャル	
15:30	ダンスエアロ 15:30～16:15 (嶋 守)	女性のためのストレッチ 15:30～15:50		
16:00		Ex core(高橋) 16:00～16:30		水中ウォーキング(直子) 15:45～16:15
16:30				予 スイムオリエンテーション 16:15～16:45(直子)
17:00	GROUP groove			初級 (8/1・22)
17:30				中級 (8/8・29)
18:00	GROUP POWER			(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)
18:30				流水水中ウォーキング 18:30～19:00(直子) 有料
19:00				
19:30	NEW DanceRush(高橋) 19:30～20:00	ベーシックヨガ 19:15～20:00 (浅 野)		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				

土曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				キッズスイミングスクール 10:00～11:00
10:30	オリジナルエアロ 10:30～11:15 (松 浦)	ﾓｰﾆﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ(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。	
11:00	ズンバ 11:30～12:15 (佐藤 秀樹)	ヨ ガ 11:30～12:15 (加美山)	R-サイクル(佐々木) 11:45～12:15	キッズスイミングスクール 11:00～12:00
11:30				
12:00				8月16日は お休みです
12:30	筋膜リリース(堀内) 12:30～13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30～13:15 (MASAKAZU)	フリータイム	
13:00				
13:30				水中ウォーキング 13:15～13:45(太郎)
14:00	GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI) 整	メディカルストレッチ 14:00～14:45 (堀 内)		ビギナースイム(太郎) 14:00～14:30
14:30			バーチャル	
15:00	GROUP GROOVE 15:00～15:45 (MIKI)	肩痛改善エクササイズ 15:00～15:18		オリジナルｱｸｱﾋﾞｸｽ(佐々木) 14:45～15:15
15:30				
16:00	リラックスヨガ 16:00～16:45 MIKI	EX CORE(佐々木) 16:00～16:30		らくらくクロール(太郎) 16:00～16:30
16:30				
17:00		呼吸がしやすい 体に導くストレッチ 16:45～17:02	バーチャル	
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
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。

日曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00				
10:30	ピラティス 10:15～11:00 (松 浦)		R－サイクル(高橋) 10:30～11:00	流水教室 (菅原) 10:15～11:15 ※8月17日(日)
11:00	ズンバ 11:15～12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15～11:45		
11:30				
12:00	おまかせストレッチ30or45 12:15～13:00 (堀 内)	GROUP POWER 12:05～12:50 (MASAKAZU)		らくらく背泳ぎ(高橋) 12:00～12:30 水中ウォーキング(高橋) 12:30～13:00
12:30				
13:00	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15～14:00 (佐藤 広美)	ファイティングシエイプ 13:00～13:45 (佐藤 秀樹)	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	
13:30				
14:00	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)
14:30				
15:00	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)
15:30				
16:00	FIGHT RUSH 16:15～17:00 (高 橋)	骨盤体操 16:15～17:00 (堀 内)		
16:30				
17:00				
17:30		下半身シェイプ アップヨガ 17:15～17:55	バーチャル	
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				

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。

有料　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！

QRコードで詳細が見られます

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 バーチャル 表示のレッスンになります。

月曜	20:15～20:48	ボディデザイン	33分	癒しのOdakaFlow
火曜	16:15～17:04	ボディデザイン	44分	くびれ美人ヨガ
	19:30～20:00	ボディデザイン	30分	BeatWorkout vol4
水曜	16:45～17:15	ストレッチ	33分	カラダほぐしストレッチ
金曜	15:30～15:51	ストレッチ	20分	女性のためのストレッチ
土曜	15:00～15:20	ボディデザイン	18分	肩痛改善エクササイズ
	16:45～17:10	簡単ストレッチ	22分	呼吸がしやすい体へ導くストレッチ
日曜	17:15～17:58	ヨガ	40分	下半身シェイプアップヨガ