

STUDIO & POOL Program

2025/9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								キッズスイミングスクール				
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	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。	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	流水教室 (菅原) 10:15~11:15 9月7日のみ
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				ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	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	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		
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					流水教室(菅原) 12:10~12:50 9月27日のみ	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
12:30					筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)						水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00
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					水中ウォーキング 13:15~13:45(太郎)	煌伎匠(オウギノショウ) 13:15~14:00 (佐藤 広美)	ファイティングシェイプ 13:00~13:45 (佐藤 秀樹)	
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)	フリータイム					
14:00									ビギナースイム(太郎) 14:00~14:30	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	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)					オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15			
15:00			バーチャル	14:30~15:30	GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	ポールエクササイズ 15:00~15:30	バーチャル					
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	ポールエクササイズ 15:30~15:53		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)	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		FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高 橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀 内)	
16:30												
17:00				初級 (9/5・19)		お腹周りの ストレスを軽減 16:45~17:10	バーチャル					
17:30				中級 (9/12・26)							Beauty RelaxationYoga 17:15~18:11	バーチャル
18:00				(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)								
18:30												
19:00				流水水中ウォーキング 18:30~19:00(直子)								
19:30		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	DanceRush(高橋) 19:30~20:00											
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)											
21:00												
21:30												
22:00												

GROUP POWER

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

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

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 リラックスヨガ	31分
火曜	16:15~17:22	ボディデザイン ボディシェイプヨガ	53分
水曜	19:30~20:00	ボディデザイン BeatWorkout Vol.1	30分
木曜	16:45~17:22	簡単エステ 骨・ナビ	33分
金曜	15:30~15:53	ツールエクササイズ 心と体を整えるボールエクササイズ	20分
土曜	15:00~15:30	ツールエクササイズ ボールエクササイズ	18分
日曜	16:45~17:10	簡単ストレッチ お腹周りのストレスを軽減	22分
	17:15~18:11	ヨガ BeautyRelaxationYoga	40分