

STUDIO & POOL Program

2025/10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)<br>10:20~10:50         | 機能改善ストレッチ(早坂)<br>10:15~10:45    | フリータイム<br>自由にバイクを<br>ご利用頂けます。 | かんたんパタフライ(本田)<br>10:20~10:50    | オリジナルエアロ<br>10:30~11:15<br>(松 浦)         | モーニングストレッチ(堀内)<br>10:45~11:15            | フリータイム<br>自由にバイクを<br>ご利用頂けます。 | 10:00~11:00                     | ピラティス<br>10:15~11:00<br>(松 浦)           |                                          | R-サイクル(高橋)<br>10:30~11:00      |                                     |
| 11:00 | サーキットシェイプ<br>11:00~11:45<br>(峰 村) 整   | タイ式ヨガ<br>11:00~11:45<br>(門 間)   |                               | アクアビクス(早坂)<br>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)<br>11:45~12:15      | ズンバ<br>11:30~12:15<br>(佐藤 秀樹)            | ヨ ガ<br>11:30~12:15<br>(加美山)              | R-サイクル(佐々木)<br>11:45~12:15    | 11:00~12:00                     | ズンバ<br>11:15~12:00<br>(松 浦)             | お腹シェイプ(佐々木)<br>11:15~11:45               |                                |                                     |
| 12:00 | パレトン<br>12:00~12:45<br>(MIKI)         | 初めてステップ<br>12:00~12:45<br>(星)   | R-サイクル(高橋)<br>12:00~12:30     |                                 |                                          |                                          |                               |                                 |                                         | GROUP POWER<br>12:05~12:50<br>(MASAKAZU) |                                | かんたん平泳ぎ(高橋)<br>12:00~12:30          |
| 12:30 |                                       |                                 |                               |                                 | 筋膜リリース(堀内)<br>12:30~13:15<br>(堀内)        | GROUP POWER<br>12:30~13:15<br>(MASAKAZU) |                               |                                 | おまかせストレッチ30or45<br>12:15~13:00<br>(堀 内) |                                          |                                | 水中ウォーキング(高橋)<br>12:30~13:00         |
| 13:00 | GROUP GROOVE<br>13:00~13:45<br>(MIKI) |                                 | フリータイム                        | 流水教室(高橋)<br>13:00~14:00         |                                          |                                          |                               |                                 |                                         | ファイティングシェイプ<br>13:00~13:45<br>(佐藤 秀樹)    |                                |                                     |
| 13:30 |                                       | 太極舞<br>13:30~14:15<br>(佐藤広美)    |                               |                                 | GROUP FIGHT<br>13:45~14:30<br>(NOZOMI) 整 | メディカルストレッチ<br>14:00~14:45<br>(堀 内)       | フリータイム                        | 水中ウォーキング<br>13:15~13:45(太郎)     | 煌伎匠(オウギノショウ)<br>13:15~14:00<br>(佐藤 広美)  |                                          | フリータイム<br>ご自由にバイクを<br>ご利用頂けます。 |                                     |
| 14:00 |                                       |                                 |                               |                                 |                                          |                                          |                               |                                 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 14:30 | エンジョイエアロ<br>14:30~15:15<br>(嶋 守)      | ピラティス<br>14:30~15:15<br>(松 浦)   |                               | スクール<br>スイム 初級<br>(直 子)         |                                          |                                          |                               |                                 | ビギナースイム(太郎)<br>14:00~14:30              | ズンバ<br>14:15~15:00<br>(佐藤広美)             |                                | 泳ぎの基本&スイム500<br>14:30~15:15<br>(佐藤) |
| 15:00 |                                       |                                 | バーチャル                         | 14:30~15:30                     | GROUP GROOVE<br>15:00~15:45<br>(MIKI)    | ポールエクササイズ<br>15:00~15:23                 | バーチャル                         | オリジナルアクアビクス(佐々木)<br>14:45~15:15 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 15:30 | ダンスエアロ<br>15:30~16:15<br>(嶋 守)        | ほぐしポールエクササイズ<br>15:30~15:54     |                               | 水中ウォーキング(直子)<br>15:45~16:15     |                                          |                                          |                               |                                 | 太極拳<br>15:15~16:00<br>(佐藤広美)            | BODY RUSH<br>15:15~16:00<br>(高 橋)        |                                | 泳ぎの基本&スイム800<br>15:30~16:15<br>(佐藤) |
| 16:00 |                                       | Ex core(高橋)<br>16:00~16:30      |                               | スイムオリエンテーション<br>16:15~16:45(直子) | リラックスヨガ<br>16:00~16:45<br>MIKI           | EX CORE(佐々木)<br>16:00~16:30              |                               | らくらく背泳ぎ(太郎)<br>16:00~16:30      |                                         |                                          |                                |                                     |
| 16:30 |                                       |                                 |                               |                                 |                                          |                                          |                               |                                 | FIGHT RUSH<br>16:15~17:00<br>(高 橋)      | 骨盤体操<br>16:15~17:00<br>(堀 内)             |                                |                                     |
| 17:00 |                                       |                                 |                               | 初級 (10/3・17)                    |                                          | とことんお尻<br>トレーニング<br>16:45~17:12          | バーチャル                         |                                 |                                         |                                          | バーチャル                          |                                     |
| 17:30 |                                       |                                 |                               | 中級 (10/10・24)                   |                                          |                                          |                               |                                 |                                         | ぐっすり安眠ヨガ<br>17:15~17:35                  |                                |                                     |
| 18:00 |                                       |                                 |                               | (各5名定員です)<br>(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<br>18:30~19:00(直子)   |                                          |                                          |                               |                                 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 19:30 |                                       | ベーシックヨガ<br>19:15~20:00<br>(浅 野) |                               |                                 | クロール呼吸(直子)<br>19:15~19:45                |                                          |                               |                                 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 20:00 | DanceRush(高橋)<br>19:30~20:00          |                                 |                               |                                 |                                          |                                          |                               |                                 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 20:30 | FIGHT RUSH<br>20:15~21:00<br>(高 橋)    |                                 |                               |                                 |                                          |                                          |                               |                                 |                                         |                                          |                                |                                     |
| 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。

1回550円(税込)  
フロントにてチケットを  
ご購入下さい

有

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

20:15~20:45  
らくらくヨガ

ボディデザイン

30分

火曜

16:15~17:02  
19:30~20:00

ボディデザイン  
ボディデザイン  
BeatWorkout Vol.2

47分  
30分

水曜

16:45~17:12

簡単エステ  
フットセラピー

27分

金曜

15:30~15:54

ツールエクササイズ  
ポールエクササイズ

24分

土曜

15:00~15:23

ツールエクササイズ  
心と体を整えるポールエクササイズ

23分

日曜

16:45~17:12  
17:15~17:35

筋力トレーニング  
ヨガ

27分  
20分