

# STUDIO & POOL Program

2026/1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。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50				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)		
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村) 整	ヨガ 11:00~11:45 (HANA)		オリジナルエアロ 10:30~11:15	モーニングストレッチ(堀内) (松浦)	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) 10:30~11:00		
11:30				アカピックス(早坂) 11:00~11:30							
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	ピギナースイム(本田) 11:45~12:15 (佐藤秀樹)	ズンバ 11:30~12:15 (加美山)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)	R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15	ズンバ 11:00~12:00 (松浦)		GROUP POWER	かんたんバタフライ(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)			おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)	12:05~12:50 (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 有料		フリータイム				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)								フリータイム	ご自由にバイクをご利用頂けます。
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)					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 (鳴守) 整	ピラティス 14:30~15:15 (松浦)	スクール スイム 初級 (直子) 有料 14:30~15:30	GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	やさしいストレッチ 15:00~15:30		バーチャル	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)		EX core(佐々木) 14:15~14:45	
15:00											泳ぎの基本&スイム800 15:30~16:15 (佐藤)
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (鳴守)	心と体を整えるポールEX 15:30~15:55	水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	リラックスヨガ 16:00~16:45	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		バーチャル	太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)		BODY RUSH 15:15~16:00 (高橋)	
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) 予	MIKI	ヒップアップエクササイズ 16:45~17:15		かんたん平泳ぎ(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											膝周りのコンディショニング 17:15~17:35
17:00				初級 (1/9・23)							バーチャル
17:30				中級 (1/16・30) (各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)							
18:00				流水水中ウォーキング 18:30~19:00(直子) 有料							
18:30											
19:00											
19:30	DanceRush(高橋) 19:30~20:00 (浅野)	ベーシックヨガ 19:15~20:00	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											



## 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



流水教室(菅原)のお知らせ

○1月4日(日) 10:15~11:15 ○1月17日(土) 12:10~12:55 流水教室があります。

## 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	20:15~20:58 ボディデザイン	44分	月曜	20:15~21:00 ボディデザイン	45分
	心とカラダのリラクゼーション			心とカラダのリラクゼーション	
火曜	16:15~17:58 ボディデザイン	45分	火曜	16:15~17:00 ボディデザイン	45分
	心とカラダのリラクゼーション			心とカラダのリラクゼーション	
水曜	19:30~20:00 ボディデザイン	30分	水曜	19:30~20:00 ボディデザイン	30分
	BeatWorkout Vol.1			BeatWorkout Vol.1	
	16:45~17:10 簡単エステ	27分		16:45~17:12 簡単エステ	27分
	セルフ フットセラピー			セルフ フットセラピー	