

STUDIO & POOL Program

2026/2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			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	サーフィンシェイプ 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				アカビクス(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)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)	R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15		ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45		
12:30					筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)		変更	GROUP POWER 12:05~12:50 (MASAKAZU)	らくらくクロール 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 有料		フリータイム		機能改善エクササイズ 12:15~13:00 (堀内)	水中ウォーキング 13:00~13:45 (佐藤秀樹)	水中ウォーキング 12:30~13:00	
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) 整	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)		ピギナースイム(太郎) 14:00~14:30	EX core(佐々木) 14:15~15:00 (佐藤広美)	フローリングシェイプ 13:00~13:45 (佐藤秀樹)	
14:00				スクール スイム 初級 (直子) 有料 14:30~15:30	GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	呼吸を深めるピラティス 15:00~15:30		ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45	フリータイム ご自由にバイクをご利用頂けます。	
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)			リラックスヨガ 16:00~16:45 MIKI	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		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500 14:30~15:15 (佐藤)	
15:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15							
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (鳴守)	疲労解消マッサージ 15:30~15:49		スイムオリエンテーション 予 16:15~16:45(直子)							
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30									
16:30											
17:00											
17:30											
18:00	GROUP POWER										
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



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。

整理券配布レッスンについて

各レッスンには皆様が安全に運動できるよう定員を設けております。人気レッスンについては整理券を配布しております。10時台のレッスンは入館と同時に配布します。各レッスン15分前にフロント前で配布しています。

整は整理券が必要。ご本人がお並びになってお受け取り下さい。

QRコードで詳細が
見られます ➡

