

プログラムスケジュール 2025年6月

Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	定員35名	定員83名	定員35名			定員41名			定員35名						定員35名		
30	ホット姿勢改善ヨガ 10:15-11:00 CHIE	サルサ 10:15-11:15 teppei	アクア45 10:30-11:15 山口	癒しのホットヨガ 10:15-11:00 AYAKO	ピラティス 10:15-11:00 塩澤	ZUMBA 10:15-11:00 川上	ピラティス 10:15-11:00 mami	アクア45 10:30-11:15 石井	自律神経を整える ホットヨガ 10:15-11:00 ERI	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場	アクア45 10:30-11:15 宮崎	MEGADANZ 10:30-11:15 YUUKA	ベルビクストレッチ 10:30-11:15 志手	定員79名	朝活ホットヨガ 10:15-11:00 Kuni	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場	
11:00	定員35名			定員35名		定員41名			定員35名	定員83名			定員79名		定員35名		
30	ホットヨガ 11:15-12:00 田波	RITMOS 11:30-12:15 RAY		ホット スリムアップヨガ 11:15-12:00 浦田	ZUMBA 11:15-12:00 sato	太極拳 11:15-12:00 今井	ボディレンダー 11:15-12:00 中山		ホット SlowFlowヨガ 11:15-12:15 平岡	スリムエアロ 11:15-12:00 飯尾		HIPHOP 11:30-12:30 KNG	癒しのハタヨガ 11:30-12:30 Sawa	定員79名	ホットヨガ 11:15-12:00 moco	ZUMBA 11:15-12:00 森	
12:00	定員41名			定員41名	定員79名	定員35名									定員35名		
30	エンジョイエアロ 12:30-13:15 寺平	BODYART Training 12:30-13:30 佐野		ピギナーエアロプラス 12:30-13:15 寺平	楽ゆるメソッド 12:15-13:00 志手	コアコンディショニング 〜FRP〜 12:15-13:00 小山	DISCO WORLD 12:15-13:15 KUMIKO		MEGADANZ 12:30-13:15 Atsuko	やさしいラテンエアロ 12:30-13:15 平松		定員41名	定員83名		ホットヨガ 12:15-13:00 塩見	ハイパービート 12:15-13:00 西	アクア45 12:30-13:15 石井
13:00												ハイパークラッシュ 12:45-13:30 浅野	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松		定員35名	定員54名	
30															ゆるホット アライメントヨガ 13:15-14:00 ERI	ハイパーボディ 13:15-14:00 高瀬	
14:00	ZUMBA 13:45-14:30 KAITO	ピラティス 13:45-14:30 西野		[有料レッスン] コアコンディショニング 13:30-14:30 小山	ボディレンダー 13:30-14:15 古川	ZUMBA 13:30-14:15 KAZU	背骨 コンディショニング 13:30-14:30 小林	アクア45 14:00-14:45 小堀	ハイパークラッシュ 13:30-14:15 北村	ピラティス 13:30-14:15 mami		定員24名			定員41名		
30	期間限定 [有料] マンツーマン レッスンパーソナル 14:45-15:30	ピギナーエアロ 14:45-15:30 中山	フェイスタオル必要	バランス コーディネーション 14:45-15:30 Maki	経絡ヨガ60 14:30-15:30 NATSUMI	Body Make Power 14:45-15:30 JUN	フラダンス 14:45-15:45 MIZUHO		KPOP 14:30-15:15 MOE	呼吸&フローヨガ 14:30-15:30 塩見		ハイパーエキサイト 〜expert class〜 13:45-14:30 浅野	ピラティス 13:45-14:30 cohalu		ZUMBA 14:15-15:00 REIKO	ハイパークラッシュ 14:15-15:00 高瀬	
15:00	定員35名	定員36名		定員29名	定員36名	定員29名			定員35名	定員36名		定員29名	定員83名		定員41名		
30	骨盤底筋フィットネス 15:45-16:30 若瀬	卓球 15:45-16:45		ハイパーボディ 15:45-16:30 山口	卓球 15:45-16:45	期間限定 [有料] マンツーマン レッスンパーソナル 15:45-16:30	バドミントン 16:00-17:00		楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	卓球 15:45-16:45		[有料レッスン] コアトレーニング・マニア 15:45-16:45 梶原	STRONG Nation 15:45-16:30 渋屋		定員28名	インジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南
16:00															ストライクインパクト 16:15-17:00 西		
17:00	期間限定 [有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00	レッスンパーソナルについて ハイパーボディ・クラッシュ・エキサイ ト・シックスパックの中からお選 び頂きマンツーマンでの指導プロ グラムになります！プログラムレッ スンに参加したことがない方大歓 迎！！担当スタッフが動きのコツ やポイントを丁寧にマンツーマンサ ポート！！皆様のご参加お待ちし ております！		期間限定 [有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00		[有料レッスン] スキルアップヨガ 16:45-17:45 梶原			期間限定 [有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00	バドミントン 17:00-18:00			定員93名				
18:00							定員79名						コアトレーニング 17:00-18:00 梶原				
19:00	定員35名	定員83名		リセットヨガ 19:15-20:00 Aya	ZUMBA 19:30-20:15 WAKANA	定員35名 ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野	ピラティス 18:00-19:00 梶原		HIPHOP 19:00-19:45 KNG	ハタヨガ 19:00-19:45 NATSUMI		定員35名 ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野	ミニサッカー 18:15-19:15				
20:00	ホットヨガ 19:30-20:15 MaRi	ZUMBA 19:30-20:15 川島				定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	RITMOS 19:15-20:15 hona		期間限定 [有料] スタジオ面貸し 20:00-21:00	ZUMBA 20:00-20:45 宮路		ホットヨガ 19:30-20:15 星野	バスケットボール 19:30-20:30				
21:00	定員35名			定員28名	定員83名	定員28名											
30	ホットデトックスヨガ 20:30-21:15 moco	トータルボディシェイブ 20:30-21:15 MIZUHO		ストライクインパクト 20:30-21:15 向山	MEGADANZ 20:30-21:15 紗綾	ストライクインパクト 20:45-21:30 内山	ZUMBA 20:30-21:15 KUMIKO										
22:00	期間限定 ホットクラッシュ 21:30-22:00 内山	バレーボール 21:30-22:30			ミニサッカー 21:30-22:30		バスケットボール 21:30-22:30										
23:00																	

【レッスンの参加方法について】

※事前WEB予約での受付になります。

- ・事前にWEB予約が必須になります。
- ・WEB予約サイトよりご予約下さい。
- ・登録方法に関してはホームページをご覧ください。
- ・尚、当日の整理券はございませんので予めご了承下さい。
※WEB予約マークがないものについて。
- ・当日参加可能のレッスンとなります。
- ・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。
- ・レッスンのスタート前はご遠慮ください。
- ・初めての方におススメのレッスンです。
- ・有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。

【球技最小催行人数】

- ・卓球:10名
- ・バレーボール:8名
- ・バスケットボール:8名

※定員に達しない場合は休講とさせていただきます。

【その他の注意事項】

- ・レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上の
お水が必要となります。
- ・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合が
ございます。

プログラムスケジュール 2025年7月

Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	定員35名	定員83名	定員35名			定員41名			定員35名						定員35名		
30	ホット姿勢改善ヨガ 10:15-11:00 CHIE	サルサ 10:15-11:15 teppei	アクア45 10:30-11:15 山口	癒しのホットヨガ 10:15-11:00 AYAKO	ピラティス 10:15-11:00 塩澤	ZUMBA 10:15-11:00 川上	ピラティス 10:15-11:00 mami	アクア45 10:30-11:15 石井	自律神経を整える ホットヨガ 10:15-11:00 ERI	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場	アクア45 10:30-11:15 宮崎	MEGADANZ 10:30-11:15 YUUKA	ペルビクストストレッチ 10:30-11:15 志手	朝活ホットヨガ 10:15-11:00 Kuni	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場		
11:00	定員35名			定員35名		定員41名			定員35名	定員83名			定員79名		定員35名		
30	ホットヨガ 11:15-12:00 田波	RITMOS 11:30-12:15 RAY		ホット スリムアップヨガ 11:15-12:00 浦田	ZUMBA 11:15-12:00 sato	太極拳 11:15-12:00 今井	ボディスレンダー 11:15-12:00 中山		ホット SlowFlowヨガ 11:15-12:15 平岡	スリムエアロ 11:15-12:00 飯尾		HIPHOP 11:30-12:30 KNG	癒しのハタヨガ 11:30-12:30 Sawa	ホットヨガ 11:15-12:00 moco	ZUMBA 11:15-12:00 森		
12:00				定員79名		定員35名									定員35名		
30	定員41名			定員41名		定員35名									定員35名		
13:00	エンジョイエアロ 12:30-13:15 寺平	BODYART Training 12:30-13:30 佐野		ピギナーエアロプラス 12:30-13:15 寺平	楽ゆるメソッド 12:15-13:00 志手	コアコンディショニング 〜FRP〜 12:15-13:00 小山	DISCO WORLD 12:15-13:15 KUMIKO		MEGADANZ 12:30-13:15 Atsuko	やさしいラテンエアロ 12:30-13:15 平松		ハイパークラッシュ 12:45-13:30 内山	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松	ホットヨガ 12:15-13:00 塩見	ハイパービート 12:15-13:00 西	アクア45 12:30-13:15 石井	
14:00	ZUMBA 13:45-14:30 KAITO	ピラティス 13:45-14:30 西野		【有料レッスン】 コアコンディショニング+ 13:30-14:30 小山	ボディスレンダー 13:30-14:15 古川	ZUMBA 13:30-14:15 KAZU	背骨 コンディショニング 13:30-14:30 小林		ハイパークラッシュ 13:30-14:15 北村	ピラティス 13:30-14:15 mami		定員24名		ゆるホット アライメントヨガ 13:15-14:00 ERI	ハイパーボディ 13:15-14:00 高瀬		
15:00		ピギナーエアロ 14:45-15:30 中山	季節限定 【有料】 泳法パーソナル 14:45-15:30 高瀬	バランス コーディネーション 14:45-15:30 Maki	経絡ヨガ60 14:30-15:30 NATSUMI	Body Make Power 14:45-15:30 JUN	フラダンス 14:45-15:45 MIZUHO		KPOP 14:30-15:15 MOE	呼吸＆フローヨガ 14:30-15:30 塩見		定員29名	定員83名	ZUMBA 14:15-15:00 REIKO	ハイパークラッシュ 14:15-15:00 高瀬		
16:00	定員35名	定員36名	※予約状況により、こちらの時間帯にて上級コースを1レーン使用させていただきます。予約が入っていない場合には通常通りご利用になります。	定員29名	定員36名		定員20名	季節限定 【有料】 泳法パーソナル 15:45-16:30 内山	定員35名	定員36名	【有料】 泳法グループパーソナル 15:30-16:15 高瀬	定員3名	【有料】 泳法グループパーソナル 15:30-16:15 高瀬	定員28名	エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南	
30	骨盤底筋フィットネス 15:45-16:30 若瀬	卓球 15:45-16:45		ハイパーボディ 15:45-16:30 山口	卓球 15:45-16:45		バドミントン 16:00-17:00		楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	卓球 15:45-16:45		【有料レッスン】 コアトレーニング・マニア 15:45-16:45 梶原	STRONG Nation 15:45-16:30 渋屋	ストライクインパクト 16:15-17:00 西			
17:00	期間限定 【有料】 スタジオ面貸し 17:00-18:00			期間限定 【有料】 スタジオ面貸し 17:00-18:00		【有料レッスン】 スキルアップヨガ 16:45-17:45 梶原			期間限定 【有料】 スタジオ面貸し 17:00-18:00	バドミントン 17:00-18:00				定員93名	コアトレーニング 17:00-18:00 梶原		
18:00						定員79名	ピラティス 18:00-19:00 梶原						定員35名				
30						定員35名	ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野		HIPHOP 19:00-19:45 KNG	ハタヨガ 19:00-19:45 NATSUMI		定員35名	ミニサッカー 18:15-19:15				
19:00	定員35名	定員83名		リセットヨガ 19:15-20:00 Aya	ZUMBA 19:30-20:15 WAKANA	定員35名						定員35名					
20:00	ホットヨガ 19:30-20:15 MaRi	ZUMBA 19:30-20:15 川島				定員28名			期間限定 【有料】 スタジオ面貸し 20:00-21:00	ZUMBA 20:00-20:45 宮路			バスケットボール 19:30-20:30				
21:00	定員35名			定員28名		定員28名	ストライクインパクト 20:45-21:30 内山										
30	ホットデトックスヨガ 20:30-21:15 moco	トータルボディシェイプ 20:30-21:15 MIZUHO		ストライクインパクト 20:30-21:15 向山	MEGADANZ 20:30-21:15 紗綾												
22:00		バレーボール 21:30-22:30			ミニサッカー 21:30-22:30		バスケットボール 21:30-22:30			バレーボール 21:00-22:00							
23:00																	

【球技最小催行人数】

・卓球:10名

・バレーボール:8名

・バスケットボール:8名

※定員に達しない場合は休講とさせていただきます。

【レッスンの参加方法について】

※事前WEB予約での受付になります。

・事前にWEB予約が必須になります。

・WEB予約サイトよりご予約下さい。

・登録方法に関してはホームページをご覧ください。

・尚、当日の整理券はございませんので予めご了承下さい。

※WEB予約マークがないものについて。

・当日参加可能なレッスンとなります。

・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。

・レッスンスター前の整理はご遠慮ください。

初めての方におススメのレッスンです。

有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。

【その他の注意事項】

・レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。

・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上の
お水が必要となります。

・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。

【レッスンの参加方法について】

※事前WEB予約での受付になります。

- ・事前にWEB予約が必須になります。
- ・WEB予約サイトよりご予約下さい。
- ・登録方法に関してはホームページをご覧ください。
- ・尚、当日の整理券はございませんので予めご了承下さい。
※WEB予約マークがないものについて。
- ・当日参加可能なレッスンとなります。
- ・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。
- ・レッスンのスタート前はご遠慮ください。

🌱 初めての方におススメのレッスンです。

🌱 有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。

【球技最小催行人数】

- ・卓球:10名
- ・バレーボール:8名
- ・バスケットボール:8名

※定員に達しない場合は休講とさせていただきます。

【その他の注意事項】

- ・レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上の
お水が必要となります。
- ・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。