

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2026年7月～9月

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				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	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	定員45名	定員40名	定員20名	通常		定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	10:00	定員45名	定員40名	定員20名	通常	定員45名	定員40名	定員20名	通常	
11:00	NEW 10:40～11:25 やさしいラテン エクササイズ RIE	NEW 10:30～11:15 姿勢改善 ピラティス 宮島公美子	10:45～11:30 ホットスロー ヨガ45 yukiko	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子		10:30～11:15 リズム エクササイズ 45 渡辺多美代	10:35～11:20 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホットリラックス ヨガ45 中山優	NEW 11:10～11:40 水中ウォーキング30 小林泰樹	10:30～11:15 アクア45 山本加奈	10:30～11:15 ダンスエアロ 下村佳子	10:35～11:20 バレエ ストレッチ45 Shima	NEW 10:40～11:25 ヨガマーズ45 (朝活リフレッシュ) 小林泰樹	10:45～11:30 アクアダンス 45 山本加奈	10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	NEW 10:35～11:20 代謝アップ ボディメイク45 酒井琳華			10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:30～11:15 U-JAM フィットネス45 望月俊宏	NEW 10:45～11:30 自律神経 整えヨガ45 Yuzuki						
12:00	NEW 11:40～12:25 チャレンジ エアロ45 小林泰樹	11:30～12:15 リフレッシュ ヨガ45 AYAMI	NEW 11:50～12:35 深層 デトックスヨガ 45 中島奈緒	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵		11:30～12:15 コアエアロ45 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 satomi	11:50～12:35 アクアピクス45 福原知香子		11:35～12:20 初・中級 ステップ45 足野滋乃	11:40～12:25 トータル ビューティー45 ALICO	11:45～12:15 ホット代謝アップ ボディメイク30 酒井琳華	NEW 11:40～12:25 中・上級 4泳法45 深澤理恵	11:35～12:20 ZUMBA45 MAMI	NEW 11:45～12:30 美姿勢 エクササイズ45 小林泰樹	11:40～12:25 筋膜リリース 45 下村佳子			11:40～12:25 バレトン45 AI	NEW 11:50～12:35 ゆるほく45 michiko	NEW 11:50～12:20 全身リセット ストレッチ30 酒井琳華		11:40～12:25 ZUMBA45 望月俊宏				
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	NEW 12:45～13:15 ポールリラックス 高橋昇	NEW 12:50～13:35 ヨガマーズ45 (ボディメイク) 小林泰樹	12:10～12:40 【有料】 フィンスイム 深澤理恵		12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優	12:35～13:20 ウェービング ウエアロ45 中島奈緒	12:40～13:25 ホットアロマ リラックスヨガ45 yukiko		12:40～13:25 U-JAM フィットネス45 Alico	12:45～13:30 巡り改善 美姿勢ヨガ45 篠田和泉	12:20～13:05 【有料】 初心者泳法 スクール45 深澤理恵	12:50～13:35 初・中級エアロ 下村佳子	12:45～13:30 ピラティス45 CHIRO	NEW 12:50～13:20 ホット代謝アップ ボディメイク30 酒井琳華	12:35～13:20 【有料】 初心者泳法 スクール45 坂本尚美			12:50～13:35 ZUMBA45 MAMI	12:55～13:40 ピラティス45 萩原延子	13:00～13:45 ホット リラックスヨガ45 YUMIKO		12:15～13:15 【有料】 グループワーク アウト60 (ボディメイク編) 小林泰樹	NEW 12:30～13:00 アクア エクササイズ30 高橋昇	12:30～13:00 アクア エクササイズ30 高橋昇		
14:00	13:45～14:30 初級 ステップ45 足野滋乃	13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション 塚方起子	NEW 13:30～14:00 アクア エクササイズ30 高橋昇			13:35～14:20 ラテン エクササイズ 青木絵里	13:45～14:30 ホットフロー ヨガ45 yukiko	13:55～14:25 パタフライ・平泳ぎ 30 高野敬子		13:45～14:30 BODY COMBAT45 野村江利加	NEW 13:55～14:40 ホットスロー ヨガ45 yukiko		13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加	13:55～14:40 アロマスロー ヨガ45 yukiko	14:00～14:45 ホット ピラティス45 CHIRO	13:35～14:05 肩こり腰痛 パイパイ30 坂本尚美			14:00～14:45 初級ステップ 45 michiko	13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子	14:00～14:45 シェイプアップ ヨガ45 YUMIKO		13:25～14:10 KIMAX45 高橋昇	13:30～14:15 やさしい フローヨガ45 you	14:30～15:00 水中ウォーキング 30 尾崎玲央		
15:00	14:45～15:15 健康エクササイズ 30 高橋昇	NEW 14:50～15:35 【月1有料】 ホットヴィンヤサ フローヨガ45 篠田和泉	NEW 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:45 4泳法45 スタッフ		14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加	14:50～15:35 【月1有料】 ホットヴィンヤサ フローヨガ45 篠田和泉	14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アソコ		14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アソコ	NEW 15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:30 水中ウォーキング 30 尾崎玲央	14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉	15:15～16:05 VNSAチアダンス スクール リトルクラス	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太			15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko	15:00～15:30 ストレッチポール 30 高橋昇	15:00～15:45 はじめて 4泳法45 高野敬子	NEW 15:55～16:25 アクア クールダウン30 高野敬子	NEW 15:40～16:25 ヨガアース45 (自律神経リセット) 小林泰樹	14:35～15:20 チャレンジ エアロ45 小林泰樹	NEW 14:30～15:00 水中ウォーキング 30 尾崎玲央		
16:00	16:00～16:20 健康ストレッチ20					16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 自由開放			16:00～16:20 健康ストレッチ20		16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳	
17:00	16:50～17:50 ¥ストリートダンス Nina	16:35～17:20 映像フィットネス ヨガ				16:35～17:20 映像フィットネス ヨガ				16:35～17:35 【有料】 グループワーク アウト60 (からだリセット編) 小林泰樹		16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	16:20～17:10 VNSAチアダンス スクール キッズクラス	
18:00		17:35～18:05 映像フィットネス ボディメイク				17:35～18:05 映像フィットネス ボディメイク				17:35～18:05 映像フィットネス ボディメイク		17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生	
19:00	19:00～19:45 BODY COMBAT45 AI	NEW 19:20～19:50 リカバリー ストレッチ30 河村匠	NEW 18:45～19:45 【有料】 MICHIKOダイエット michiko			18:45～19:30 ホット リラックスヨガ45 YUMIKO				19:15～20:00 BODY COMBAT45 野村江利加	NEW 19:20～19:50 お腹& ヒップメイク30 小林泰樹	19:15～20:00 ホットシェイプ アップヨガ45 AYAMI	NEW 19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	NEW 19:15～19:45 全身筋力ほぐし30 宮本源一郎	NEW 19:20～19:50 低温ホット疲労 回復ストレッチ 前嶋優吹	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	19:00～19:45 ¥アルラ運動教室 小学3年生	
20:00	20:00～20:45 中上級エアロ 45 中山優	NEW 20:05～20:50 コンディショニング ピラティス45 望月俊宏	NEW 20:10～20:40 低温ホット疲労 回復ストレッチ 前嶋優吹	20:00～20:45 4泳法45 寺田貴一		20:05～20:55 ホット リラックスヨガ30 中山優	20:15～21:00 【常温】 快眠ヨガ45 風岡久美			20:10～20:55 BODY ATTACK45 AI	NEW 20:15～21:00 ホット スローヨガ45 AYAMI	20:15～21:00 ホット スローヨガ45 AYAMI	20:20～21:05 KIMAXA45 高橋昇	20:15～21:00 BODY BALANCE45 野村江利加	NEW 20:05～20:50 ホットコア ピラティス45 望月俊宏	20:15～21:00 4泳法45 高野敬子			20:00～20:45 中上級エアロ 45 中山優	20:05～20:50 コンディショニング ピラティス45 望月俊宏	20:10～20:40 低温ホット疲労 回復ストレッチ 前嶋優吹	20:00～20:45 4泳法45 寺田貴一					
21:00																											
22:00																											
23:00																											

- 🍃 初心者おすすめレッスン
- 🟡 初級レッスン
- 🟠 中・上級レッスン
- 🔴 赤枠はレッスン変更またはレッスン名変更
- 🟢 20分ショートレッスン
- 🟣 キッズレッスン
- ※ 有料スクールについては別紙をご覧ください

閉館時間 23:30

◆営業時間◆
平日 8:00～23:00
土曜日 8:00～21:00
日・祝 8:00～20:00
※全日ロッカー利用は9:30から

◆休館日◆
・毎週火曜日
・夏季
・年末年始

◆スタジオ参加◆
・スタジオレッスンは定員制とさせていただきます。
・2Fジムカウンターで整理券を配布致します。
・整理券取得の整列時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。おまちいただく際は、静かに並んでください。お一人様一枚になります。

・整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。