

2025年7月21日(月・祝)

祝日特別スケジュール

9:30開館

Aスタジオ	Bスタジオ
	9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ 熊倉
10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋(淳)	10:30~11:15 グループグルーヴ CITA
11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 グループブラスト NANAMI
12:30~13:15 シェイプ 新井	12:30~13:15 グループファイト DAIKI
13:30~14:15 グループセンチー DAIKI	13:30~14:15 ローインパクト 高橋
14:30~15:15 骨盤ナビ 高橋	14:30~15:15 ビギナーSTEP 吉田
15:30~16:15 Hi&Low 高橋	15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田
	16:30~17:15 ダンスエアロ 瀬畑
	17:30~18:15 ヨガ 瀬畑

19:30閉館

プールのご利用は16:00までのご利用となります。
デイ会員の方は、18:00までのご利用です。

2025年7月～スタジオタイムスケジュール

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
時間	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00													
		9:45～10:15			9:45～10:15			9:45～10:15		9:45～10:15			
		ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ		ZUMBA 土屋			
												10:15～11:00	
11:00	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15		10:30～11:15	10:30～11:15				ビギナー-STEP
	ビギナーエアロ	らくらく筋トレ	美姿勢ストレッチ	グループファイท์	コアシェイプ	STEP1		ヨガピラティス	ビギナー-STEP	10:40～11:25			徳島
	高橋	瀬畑	KAZUE	HITOMI	臼井	間中		鈴木	徳島	姿勢改善エクササイズ			
										熊倉			
12:00	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:45～12:30	11:45～12:30		11:30～12:15	11:30～12:15				11:15～12:00
	ヨガ	ビギナー-STEP	グループセンタジー	STEP1	骨盤リセット	RITMOS		ローインパクト	ファンクショナルエクササイズ	11:40～12:25			ビギナーエアロ
	新井	瀬畑	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ			徳島
										熊倉			
13:00	12:30～13:15	12:30～13:15						12:30～13:15	12:30～13:15				12:15～13:00
	シェイプ	グループファイท์	12:45～13:30	12:45～13:30				フラダンス	ビギナーエアロ	12:40～13:25			ZUMBA
	新井	DAIKI	ピラティス	RITMOS	13:00～13:45	13:00～13:45		塩原	沼尻	ボルドブラ			土屋
			山本	吉田	気功太極拳	グループセンタジー				石崎			
14:00	13:30～14:15	13:30～14:15			越後	NANAMI		13:30～14:15	13:30～14:15				13:15～14:00
	グループセンタジー	ローインパクト	13:45～14:30	13:45～14:30				美姿勢ストレッチ	ダンスエアロ	13:40～14:25			Hi&Low
	DAIKI	沼尻	バランスコーディネーション	グループグループ				KAZUE	瀬畑	ローインパクト			川田
			長谷川	CITA	14:15～15:00	14:15～15:00				石崎			
15:00		14:30～15:15			ヨガ	グループファイท์		14:30～15:15					14:15～15:00
		ビギナー-STEP		14:45～15:30	熊倉	NANAMI		Hi&Low		14:45～15:15	14:45～15:30		ヨガ
		沼尻		Hi&Low				中村		コアシェイプ	RITMOS		飯塚
				長谷川							秋澤		
16:00		15:30～16:15						15:30～16:15					15:15～16:00
		はじめてジャズダンス						ヨガ			15:45～16:30		グループファイท์
		成田						中村			グループグループ		NANAMI
											CITA		
17:00													16:15～17:00
													グループセンタジー
											16:45:17:30		NANAMI
											グループブラスト		
18:00													
19:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45		19:00～19:45	19:00～19:45				
	骨盤ナビ	グループブラスト	グループセンタジー	RITMOS	ボルドブラ/ピラティス	グループグループ		ヨガ	グループファイท์	内容変更			
	高橋	NANAMI	DAIKI	秋澤	菊池	CITA		膝附	HITOMI				
										水曜日19:00～19:45 1・3・5週目 ボルドブラ 2・3週目 ピラティス			
20:00		20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45			20:00～20:45	水曜日20:00～20:45(週替わり)			
		グループセンタジー	グループファイท์	ZUMBA	ストレッチ+筋トレ	ランエアロ			グループセンタジー				
		NANAMI	DAIKI	秋澤	芝入	菊池			HITOMI	1週目 ストレッチボール 2週目 バランスディスク 3週目 ボール 4週目 自重 5週目 ダンベル			
21:00													

休館日

- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室をお願いします。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい。(体調不良等、やむをえない場合は除きます。)
- 各クラス、定員は無くなりません。但し、STEP台を使用するレッスンにつきましては、定員25名となります。



2025年8月～スタジオタイムスケジュール

曜日 時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00							休 館 日							
		9:45～10:15			9:45～10:15			9:45～10:15						
		ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ			ストレッチ+筋トレ		ZUMBA30 土屋				
												10:15～11:00		
11:00	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15	10:30～11:15		10:30～11:15	10:30～11:15					ビギナーSTEP
	ピギナーエアロ	らくらく筋トレ	美姿勢ストレッチ	グループファイト	コアシェイプ	STEP1		ヨガピラティス	ピギナーSTEP	10:40～11:25				徳島
	高橋	瀬畑	KAZUE	HITOMI	臼井	間中		鈴木	徳島	姿勢改善エクササイズ				
12:00										熊倉				11:15～12:00
	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15	11:30～12:15		11:30～12:15	11:30～12:15					ビギナーエアロ
	ヨガ	ピギナーSTEP	グループセンタジー	STEP1	骨盤リセット	RITMOS		ローインパクト	ファンクショナルエクササイズ	11:40～12:25				徳島
	新井	瀬畑	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ				
										熊倉				
13:00	12:30～13:15	12:30～13:15			12:30～13:15	12:30～13:00		12:30～13:15	12:30～13:15					12:15～13:00
	シェイプ	グループファイト	12:45～13:30	12:45～13:30	氣功太極拳	ZUMBA30 秋澤		フラダンス	ピギナーエアロ	12:40～13:25				ZUMBA
	新井	DAIKI	ピラティス	RITMOS	越後			塩原	沼尻	ボルドブラ				土屋
			山本	吉田						石崎				
14:00	13:30～14:15	13:30～14:15			13:30～14:15	13:30～14:15		13:30～14:15	13:30～14:15					13:15～14:00
	グループセンタジー	ローインパクト	13:45～14:30	13:45～14:30	ヨガ	グループファイト		美姿勢ストレッチ	ダンスエアロ	13:40～14:25				Hi&Low
	DAIKI	沼尻	バランスコーディネーション	グループグループ	熊倉	NANAMI		KAZUE	瀬畑	ローインパクト				川田
			長谷川	CITA						石崎				
		14:30～15:15						14:30～15:15						14:15～15:00
15:00		ビギナーSTEP		14:45～15:30		グループセンタジー		Hi&Low		14:45～15:15	14:45～15:30			ヨガ
		沼尻		Hi&Low		NANAMI		中村		各週レッスン	RITMOS			飯塚
				長谷川						1・3・5週目コアシェイプ	秋澤			
		15:30～16:15						15:30～16:15		2・4週目ボール				15:15～16:00
		はじめてジャズダンス						ヨガ						グループファイト
16:00		成田						中村			15:45～16:30			NANAMI
											グループグループ			
											CITA			16:15～17:00
														グループセンタジー
											16:45:17:30			NANAMI
17:00											グループブラスト			
											NANAMI			
18:00														
19:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45		19:00～19:45	19:00～19:45					
	骨盤ナビ	グループブラスト	グループファイト	RITMOS	ボルドブラ/ピラティス	グループグループ		ヨガ	グループファイト	内容変更 NEWレッスン		時間変更		
	高橋	NANAMI	DAIKI	秋澤	菊池	CITA		膝附	HITOMI					
20:00										水曜日19:00～19:45 1・3・5週目 ボルドブラ 2・3週目 ピラティス				
		20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45	20:00～20:45			20:00～20:45	水曜日20:00～20:45(週替わり) 1週目 ストレッチボール 2週目 バランスディスク 3週目 ボール 4週目 自重 5週目 ダンベル				
		グループセンタジー	グループセンタジー	ZUMBA	ストレッチ+筋トレ	ラテンエアロ			グループセンタジー					
	NANAMI	DAIKI	秋澤	芝入	菊池			HITOMI						
21:00														

- レッスン終了後はスタジオ清掃のため、連続して受けられる際は一度ご退室をお願いします。
- インストラクターやレッスンが変更となる場合もございます。予めご了承下さい。
- レッスン開始後の入退場は安全の為、ご遠慮下さい。(体調不良等、やむをえない場合は除きます。)
- 各クラス、定員は無くなりません。但し、STEP台を使用するレッスンにつきましては、定員25名となります。

