

# 2025年8月11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 臼井
10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋(淳)	10:30~11:15 らくらく筋トレ 瀬畑
11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 ビギナーSTEP 瀬畑
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 沼尻
	14:30~15:15 ビギナーSTEP 沼尻
	15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田
	16:30~17:15 グループファイト HITOMI
	17:30~18:15 グループセンチー HITOMI

19:30閉館

プールのご利用は16:00・ジムエリアのご利用は19:30までとなっております。  
デイトム会員の方は、18:00までのご利用です。

# 2025年8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	
	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 ストレッチ+筋トレ			9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ			9:45~10:15 ストレッチ+筋トレ		9:45~10:15 ZUMBA30 土屋			
													10:15~11:00 ビギナーSTEP 徳島
11:00	10:30~11:15 ビギナーエアロ 高橋	10:30~11:15 らくらく筋トレ 瀬畑	10:30~11:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	10:30~11:15 グループファイท์ HITOMI	10:30~11:15 コアシェイプ 臼井	10:30~11:15 STEP1 間中		10:30~11:15 ヨガピラティス 鈴木	10:30~11:15 ビギナーSTEP 徳島	10:40~11:25 姿勢改善エクササイズ 熊倉			
													11:15~12:00 ビギナーエアロ 徳島
12:00	11:30~12:15 ヨガ 新井	11:30~12:15 ビギナーSTEP 瀬畑	11:30~12:15 グループセンタジー HITOMI	11:30~12:15 STEP1 吉田	11:30~12:15 骨盤リセット 石崎	11:30~12:15 RITMOS 秋澤		11:30~12:15 ローインパクト 鈴木	11:30~12:15 ファンクショナルエクササイズ 徳島	11:40~12:25 ヨガ 熊倉			12:15~13:00 ZUMBA 土屋
13:00	12:30~13:15 シェイプ 新井	12:30~13:15 グループファイท์ DAIKI	12:45~13:30 ピラティス 山本	12:45~13:30 RITMOS 吉田	12:30~13:15 氣功太極拳 越後	12:30~13:00 ZUMBA30 秋澤		12:30~13:15 フラダンス 塩原	12:30~13:15 ビギナーエアロ 沼尻	12:40~13:25 ボルドブラ 石崎			13:15~14:00 Hi&Low 川田
14:00	13:30~14:15 グループセンタジー DAIKI	13:30~14:15 ローインパクト 沼尻	13:45~14:30 パワースコアキョウジョン 長谷川	13:45~14:30 グループグルーヴ CITA	13:30~14:15 ヨガ 熊倉	13:30~14:15 グループファイท์ NANAMI		13:30~14:15 美姿勢ストレッチ KAZUE	13:30~14:15 ダンスエアロ 瀬畑	13:40~14:25 ローインパクト 石崎			14:15~15:00 ヨガ 飯塚
15:00		14:30~15:15 ビギナーSTEP 沼尻		14:45~15:30 Hi&Low 長谷川		14:30~15:15 グループセンタジー NANAMI		14:30~15:15 Hi&Low 中村		14:45~15:15 各週レッスン 秋澤	14:45~15:30 RITMOS 秋澤		15:15~16:00 グループファイท์ NANAMI
16:00		15:30~16:15 ほじめてジャズダンス 成田						15:30~16:15 ヨガ 中村			15:45~16:30 グループグルーヴ CITA		16:15~17:00 グループセンタジー NANAMI
17:00											16:45~17:30 グループブラスト NANAMI		
18:00													
19:00	19:00~19:45 骨盤ナビ 高橋	19:00~19:45 グループブラスト NANAMI	19:00~19:45 グループファイท์ DAIKI	19:00~19:45 RITMOS 秋澤	19:00~19:45 ボルドブラ/ピラティス 菊池	19:00~19:45 グループグルーヴ CITA		19:00~19:45 ヨガ 膝附	19:00~19:45 グループファイท์ HITOMI	内容変更 NEWレッスン		時間変更	
20:00		20:00~20:45 グループセンタジー NANAMI	20:00~20:45 グループセンタジー DAIKI	20:00~20:45 ZUMBA 秋澤	20:00~20:45 ストレッチ+筋トレ 芝入	20:00~20:45 ラテンエアロ 菊池			20:00~20:45 グループセンタジー 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			
										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			
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がございます。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。

