

2025年11月3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 大島
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 HITOMI
13:30~14:15 グループセンチー HITOMI	13:30~14:15 RITMOS 吉田
14:30~15:15 グループグルーヴ CITA	14:30~15:15 ビギナーSTEP 吉田
15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田	15:30~16:15 グループブラスト NANAMI
↑↑ スタジオ変更 ↑↑	16:30~17:15 グループセンチー NANAMI

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11月24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 芝入
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 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 沼尻
14:30~15:15 ダンスエアロ 瀬畑	14:30~15:15 ビギナーSTEP 沼尻
15:30~16:15 ヨガ 瀬畑	15:30~16:15 はじめてのジャズダンス 成田
	16:30~17:15 ポールストレッチ 熊倉

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 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													
		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
	ビギナーエアロ	らくらく筋トレ	美姿勢ストレッチ	グループファイト	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			11:15～12:00
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	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			徳島
	新井	瀬畑	HITOMI	吉田	石崎	秋澤		鈴木	徳島	ヨガ			
										熊倉			12:15～13:00
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				ZUMBA
	シェイプ	グループファイト	12:45～13:30	12:45～13:30	気功太極拳	ZUMBA30 秋澤		フラダンス	ビギナーエアロ	12:40～13:25			土屋
	新井	DAIKI	ピラティス	RITMOS	越後			塩原	沼尻	ボルドブラ			
			山本	吉田						石崎			13:15～14:00
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				Hi&Low
	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			川田
	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			
			長谷川	CITA						石崎			14:15～15:00
15:00		14:30～15:15				14:30～15:15		14:30～15:15					ヨガ
		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		飯塚
		沼尻		Hi&Low		NANAMI		中村		各週レッスン	RITMOS		
				長谷川						1・3・5週目コアシェイプ	秋澤		15:15～16:00
16:00		15:30～16:15						15:30～16:15		2・4週目ボール			グループファイト
		はじめてジャズダンス						ヨガ			15:45～16:30		NANAMI
		成田						中村			グループグループ		
											CITA		16:15～17:00
17:00											16:45:17:30		NANAMI
											グループプラスト		
											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	グループプラスト	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		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19:00～19:45 1・3・5週目 ボルドブラ 2・3週目 ピラティス			
		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	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			
		NANAMI	DAIKI	秋澤	芝入	菊池			HITOMI				
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、定員は無くなります。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。

