









2025年2月プログラムスケジュール

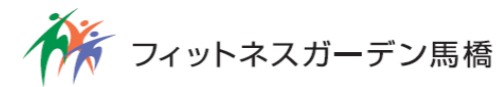
 脂肪燃焼プログラム	 機能改善プログラム	 泳カアッププログラム	 ★ 照明演出プログラム
 筋力アッププログラム	 アクアエクササイズプログラム	 カルチャープログラム	 初心者安心プログラム

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
10:00															
10:30	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Kai	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺	■定員/34名 10:20~ リラクソヨガ 45分 hitomi			■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 10:20~ ボディバランス 45分 hitomi				■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田
11:00			■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ					■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ							
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ (初中級) 45分 入澤	■定員/15名 11:20~ 温活 リラクソヨガ 45分 藤原		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ パタフライ (初級) 30分 石川	■定員/34名 11:20~ フラ 45分 澤野			■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:40~ 背泳ぎ (初級) 30分 太田	■定員/34名 11:20~ エアロピクス (初中級) 45分 豊田		■定員/15名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ		■有料クラス 11:25~ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田
12:00													■定員/15名 11:55~ ストレッチ 30分 スタッフ		
12:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 碓	■定員/15名 12:20~ ハタヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 12:10~ クロール (中級) 30分 石川	■定員/34名 12:30~ ボディ コンパクト 45分 遠藤 ★	■有料クラス 12:20~ フラ 60分 澤野		■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/22名 12:20~ 平泳ぎ (中級) 30分 太田	■定員/34名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA	■定員/15名 12:30~ ボディパンプ 30分 土岐 ★			■有料クラス 12:15~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田
13:00					■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐										
13:30	■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田					■定員/34名 13:35~ ボディ パンプ 45分 遠藤 ★	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川			■定員/22名 13:00~ 成人スイミング スクール 60分 太田	■定員/34名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊	■定員/15名 13:20~ SPRINT 30分 土岐			■定員/22名 13:30~ おまかせ初級 45分 太田
14:00															
14:30						■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi					■定員/34名 14:35~ ヨガピラ 45分 渡邊				
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール		15:30~ キッズ スイミング スクール										
17:30				14:00~ FREE タイム											
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ バレトン 30分 権村														
20:00						■定員/34名 19:50~ ボディパンプ 45分 遠藤 ★	■定員/15名 19:35~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡邊			■定員/22名 20:00~ 平泳ぎ (初級) 30分 石川	■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑 ★				■定員/22名 20:00~ クロール (初級) 30分 太田
20:30	■定員/34名 20:15~ UBOUND45 45分 権村	■定員/15名 20:25~ RPM 30分 遠藤 ★			■定員/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 45分 遠藤 ★				■定員/22名 20:40~ パタフライ (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 45分 sora ★	■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
21:00															
21:30	■定員/34名 21:15~ ボディアタック 30分 遠藤 ★														
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

2025年2月プログラムスケジュール



金曜日					土曜日					日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アクティブフィールド	サーキット	プール
■定員/34名 10:20~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 羽野				10:00~ 幼稚園 スイミング [5コース使用] ※会員利用時間 13:30~	■定員/34名 10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉	10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール				10:15~ キッズ スイミング スクール	10:15~ キッズ スイミング スクール
■定員/34名 11:20~ コアトレ& ストレッチ 45分 スタッフ			■定員/16名 12:15~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/34名 11:30~ JYD(ホヨ) エアロ 45分 小倉					■定員/34名 12:20~ コアトレ& ストレッチ 45分 MONA	■定員/34名 12:20~ ボディパンプ 30分 ★			
					■定員/34名 14:45~ ボディ コンバット 60分 ★	10:15~ FREE タイム	10:15~ FREE タイム	10:15~ FREE タイム	10:15~ FREE タイム	■定員/34名 14:00~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用	■定員/34名 14:40~ リラククス ヨガ 45分 入澤	■定員/15名 14:40~ SPRINT 30分 土岐 ★		■定員/34名 15:40~ ボディ コンバット 60分 ★
					■定員/28名 16:05~ UBOUND30 +エレメント 45分 土岐					■定員/34名 16:55~ ボディ コンバット 60分 ★		■定員/22名 17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/34名 18:30~ 成人スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/34名 15:40~ ボディ コンバット 60分 ★
■定員/34名 20:15~ HIPHOPダンス 45分 CHii														

19:00 CLOSE

20:00 CLOSE

- WEB予約は1月28日 AM9:00~受付開始となり、以降の月におきましても毎月28日 AM9:00~受付開始です。
- ご参加の際はプログラム開始5分前までにWEBサイトにて事前にご予約をお取りください。
- なお、アクティブフィールド、4階サーキットプログラムにつきましてはご予約は不要です。
- キャンセルの際はプログラム開始15分前までにキャンセルの操作をお願いします。
- スタジオへの入室はプログラム開始10分前、もしくはインストラクターの指示があった後ご入室ください。
- レッスンの途中参加および、途中退室はご遠慮ください。
- ウェアプリングの貸し出しは25本までとなります。
- スタジオ入場の際は必ず手指消毒のご協力をお願い致します。
- インストラクターの体調不良等により急な休講となる場合がございます。
- プールレッスンは、最大3コース使用させていただきます。
- 開始5分前よりコース準備の為、使用不可となりますのでご了承ください。