

2026年3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 泳力アッププログラム ★ 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					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	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	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名	■定員/34名			■定員/16名		■定員/34名				■有料クラス 10:30~ ウォーキング& ヨガ45分 初級 45分	■定員/34名				■定員/34名					■定員/34名		■定員/34名				
11:00	10:20~ 太田 45分 ★	10:20~ ピラティス 45分 入庫		10:20~ サーキット 30分 スタッフ	10:30~ アクアビクス 45分 松本	10:20~ リラクセス ヨガ 45分 hitomi					10:20~ ヨガ 45分 hitomi					10:30~ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ											10:30~ ヨガボール ストレッチ 40分 MONA				
11:30	■定員/34名	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名	■定員/34名					■定員/34名					11:15~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名										■定員/34名				
12:00	11:20~ ステップ (初級) 45分 入庫	11:20~ ヨガ 45分 継続		11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ	11:30~ 成人 スイミング スクール 初級60分 松本	11:20~ フラ 45分 海野					11:20~ アロマヨガ 45分 hitomi					11:30~ ヨガボール ストレッチ 45分 スタッフ										10:15~ キッズ スイミング スクール	★	11:15~ ボディバンプ 60分 MONA			
12:30	■定員/34名	■定員/15名	■定員/15名		■定員/22名	■定員/34名	■有料クラス	■定員/15名		■定員/22名	■定員/34名	■定員/15名				12:15~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/16名											10:15~ キッズ スイミング スクール			
13:00	12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 ★	12:20~ ハタヨガ 45分 北村		12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ	12:40~ アクアビクス (初級) 45分 松本	12:30~ ZUMBA 45分 中道				■有料クラス	12:30~ エアロビクス 初級 45分 小倉	■定員/34名	■定員/15名		■有料クラス	12:30~ ボディバンプ 30分 土岐 ★	■定員/34名									12:30~ リラクセスヨガ 40分 継続	■定員/34名	12:30~ ボディ パンプ 45分 MONA			
13:30	■定員/34名					■定員/34名					13:00~ 成人 スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/34名	■定員/15名			13:20~ ボディ コンバット 30分 石川 ★	■定員/34名										13:30~ エアロビクス 初級 45分 小倉川	■定員/34名	13:30~ フローヨガ 45分 入庫		
14:00	13:20~ アロマヨガ 45分 太田				13:30~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	13:35~ ボディバンプ 45分 MONA ★	■定員/15名	13:50~ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ			14:00~ 成人 スイミング スクール 中級60分 松本	■定員/34名				14:10~ UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/28名										14:00~ 成人 スイミング スクール 初級 60分 太田	■定員/34名	14:00~ SPRINT 30分 土岐 ★		
14:30						14:40~ ボディ パンプ 45分 hitomi					14:35~ ヨガピラ 45分 渡邉	■定員/34名															10:15~ FREE タイム	14:00~ 成人 スイミング スクール 初級 60分 太田	■定員/34名	15:15~ アクアビクス 30分 太田	■定員/22名
15:00																															
15:30																															
16:00																															
16:30																															
17:00																															
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00																															
19:30	■定員/34名					■定員/15名					■定員/28名																				
20:00	19:20~ ヨガ 30分 立庫	■定員/15名			20:00~ アクアビクス 30分 土岐	■定員/34名					19:40~ UBOUND45 45分 中道 ★	■定員/28名				20:20~ ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/15名														
20:30	20:20~ UBOUND30 30分 土岐	20:05~ 骨盤ストレッチ 45分 立庫			20:10~ ボディ コンバット 60分 SATO						20:30~ おまかせ初級 45分 石川	■定員/22名				20:40~ ボディ アタック 30分 つぐみ ★	■定員/34名														
21:00	■定員/34名				20:40~ トレーニング 45分 土岐																										
21:30	21:05~ ボディ コンバット 45分 石川 ★										■定員/15名					21:25~ SPRINT 30分 つぐみ ★															
22:00																															
22:30 CLOSE																															

プログラム休講日

■WEB予約は2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の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。
■ウェー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。