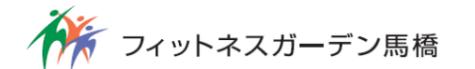


# 2026年4月プログラムスケジュール【確定版】

- 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					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										
9:00																																								
9:30				9:30~サーキット 25分 スタッフ				9:30~サーキット 25分 スタッフ																																
10:00			9:55~ストレッチ 20分 スタッフ					9:55~ストレッチ 20分 スタッフ					9:55~ストレッチ 20分 スタッフ					9:55~ストレッチ 20分 スタッフ					9:55~ストレッチ 20分 スタッフ																	
10:30	10:20~太極拳 45分 Kai	10:20~ピラティス 45分 入澤		10:30~サーキット 25分 スタッフ				10:30~サーキット 25分 スタッフ																																
11:00			10:55~ストレッチ 20分 スタッフ					10:55~ストレッチ 20分 スタッフ					10:55~ストレッチ 20分 スタッフ					10:55~ストレッチ 20分 スタッフ					10:55~ストレッチ 20分 スタッフ																	
11:30	11:20~ステップ (初級) 45分 入澤	11:20~ヨガ 45分 藤原						11:30~サーキット 25分 スタッフ					11:30~サーキット 25分 スタッフ					11:30~サーキット 25分 スタッフ					11:30~サーキット 25分 スタッフ																	
12:00								11:55~ストレッチ 20分 スタッフ					11:55~ストレッチ 20分 スタッフ					11:55~ストレッチ 20分 スタッフ					11:55~ストレッチ 20分 スタッフ																	
12:30	12:20~ジャズダンス (入門) 45分 渡	12:20~ハタヨガ 45分 北村						12:20~フラ 45分 中野					12:20~フラ 45分 中野					12:20~フラ 45分 中野					12:20~フラ 45分 中野																	
13:00								12:40~クロール (初級) 45分 松本					12:40~クロール (初級) 45分 松本					12:40~クロール (初級) 45分 松本					12:40~クロール (初級) 45分 松本																	
13:30	13:20~アロマヨガ 45分 太田							13:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田					13:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田					13:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田					13:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田																	
14:00								13:30~成人スイミングスクール 中級60分 松本					13:30~成人スイミングスクール 中級60分 松本					13:30~成人スイミングスクール 中級60分 松本					13:30~成人スイミングスクール 中級60分 松本																	
14:30								13:50~ボディパンプ 45分 MONA					13:50~ボディパンプ 45分 MONA					13:50~ボディパンプ 45分 MONA					13:50~ボディパンプ 45分 MONA																	
15:00								14:00~ボディパンプ 45分 hitomi					14:00~ボディパンプ 45分 hitomi					14:00~ボディパンプ 45分 hitomi					14:00~ボディパンプ 45分 hitomi																	
15:30																																								
16:00																																								
16:30																																								
17:00																																								
17:30																																								
18:00																																								
18:30																																								
19:00																																								
19:30	19:20~ヨガ 30分 立原							19:30~ヨガ 30分 立原					19:30~ヨガ 30分 立原					19:30~ヨガ 30分 立原					19:30~ヨガ 30分 立原																	
20:00																																								
20:30	20:20~UBOUND30 30分 つくみ	20:05~骨盤ストレッチ 45分 立原						20:00~アクアピクス 30分 土坂					20:00~アクアピクス 30分 土坂					20:00~アクアピクス 30分 土坂					20:00~アクアピクス 30分 土坂																	
21:00								20:40~スイム トレーニング 45分 土坂					20:40~スイム トレーニング 45分 土坂					20:40~スイム トレーニング 45分 土坂					20:40~スイム トレーニング 45分 土坂																	
21:30	21:05~ボディパンプ 45分 MONA																																							
22:00																																								

プログラム休講日

- WEB予約は3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。
- レッソ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。
- ※1: 正会員、U+スタジオ会員、サーキット&ストレッチ教室の混合レッスンとなります。