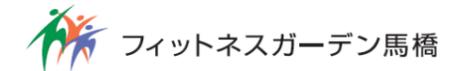


2026年4月プログラムスケジュール【確定版】

- 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					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																																								
10:30	10:20~太極拳 45分 Kai	10:20~ピラティス 45分 入庫		10:30~サーキット 25分 スタッフ		10:20~リラクゼーション 45分 hitomi			10:30~サーキット 25分 スタッフ		10:20~ヨガ 45分 hitomi			10:30~サーキット 25分 スタッフ		10:20~ヨガ 45分 hitomi			10:30~サーキット 25分 スタッフ		10:20~ヨガ 45分 hitomi									10:20~ヨガ 45分 hitomi										
11:00																																								
11:30	11:20~ステップ (初級) 45分 入庫	11:20~ヨガ 45分 入庫				11:30~ヨガ 45分 入庫			11:30~サーキット 25分 スタッフ		11:20~ヨガ 45分 hitomi			11:30~サーキット 25分 スタッフ		11:20~ヨガ 45分 hitomi			11:30~サーキット 25分 スタッフ		11:20~ヨガ 45分 hitomi									11:15~キッズスイミングスクール										
12:00																															10:15~キッズスイミングスクール									
12:30	12:20~ジャズダンス (入門) 45分 入庫	12:20~ヨガ 45分 入庫				12:20~フラ 45分 入庫					12:20~フラ 45分 入庫					12:20~フラ 45分 入庫					12:20~フラ 45分 入庫																			
13:00																																								
13:30	13:20~アロマヨガ 45分 太田					13:30~ヨガ 45分 入庫					13:30~ヨガ 45分 入庫					13:25~ボディコンバット 30分 石川					13:25~ボディコンバット 30分 石川																			
14:00																																								
14:30																															10:15~キッズスイミングスクール									
15:00																																								
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 45分 入庫					19:30~ヨガ 45分 入庫					19:15~19:45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用					19:15~19:45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用																			
20:00																																								
20:30	20:20~UBOUND30 30分 つぐみ	20:05~ヨガ 45分 立原				20:10~ヨガ 45分 入庫					20:30~ヨガ 45分 入庫					20:20~ヨガ 45分 hitomi					20:15~ヨガ 45分 hitomi																			
21:00																																								
21:30	21:05~ボディパンプ 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。
- ※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。