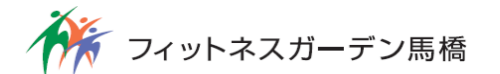


# 2026年5月プログラムスケジュール

- 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					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					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	■定員/34名	■定員/15名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	9:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	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	■定員/15名	■定員/16名	■定員/34名	10:20~リラククス ヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	10:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	10:20~ハタヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	10:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	10:20~ヨガポール ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/34名	10:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	10:20~ヨガポール ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/34名	10:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	10:20~ヨガポール ストレッチ 40分 MONA	■定員/34名	10:30~運動改善 ストレッチ 45分 MHO	■定員/34名	■定員/34名	10:20~ヨガポール ストレッチ 40分 MONA	■定員/34名	10:30~運動改善 ストレッチ 45分 MHO	■定員/34名	■定員/34名
11:00	■定員/34名	■定員/15名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	10:55~ストレッチ 20分 スタッフ			■定員/34名	■定員/34名	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 ヨガ 45分 藤原				11:20~フラ 45分 藤野	■定員/22名	11:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	11:20~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	11:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	11:20~アロマヨガ ストレッチ 45分 スタッフ	■定員/34名	11:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	11:20~アロマヨガ ストレッチ 45分 スタッフ	■定員/34名	11:30~サーキット 25分 スタッフ	■定員/16名	■定員/15名	11:15~キッズ スイミング MONA	★	11:30~SALSA(サルセーション) 45分 MHO	■定員/34名	■定員/34名	11:15~キッズ スイミング MONA	★	11:30~SALSA(サルセーション) 45分 MHO	■定員/34名	■定員/34名
12:00	■定員/34名	■定員/15名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				10:15~キッズ スイミング MONA	★	10:15~キッズ スイミング MONA	★	10:15~キッズ スイミング MONA	★	10:15~キッズ スイミング MONA	★	10:15~キッズ スイミング MONA	★
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 藤野	■定員/22名	12:30~ZUMBA 45分 中塚	■定員/34名	■定員/15名	12:30~エタロピクス 45分 小倉	■定員/34名	12:30~ポティ/パンプ 30分 土岐 ★	■定員/15名	■定員/15名	12:20~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:20~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★	12:30~ポティ/パンプ 45分 MONA	★		
13:00	■定員/34名					■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				■定員/34名	■定員/34名				12:40~クロール (初級) 45分 松本	■定員/22名	12:30~リラククス ヨガ 40分 藤原	■定員/34名	12:30~リラククス ヨガ 40分 藤原	■定員/34名	12:30~リラククス ヨガ 40分 藤原	■定員/34名	12:30~リラククス ヨガ 40分 藤原	■定員/34名
13:30	13:20~アロマヨガ 45分 太田					13:30~成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/34名	13:30~成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/15名	■定員/15名	13:00~成人 スイミング スクール 初級60分 太田	■定員/34名	13:25~SPRINT 30分 土岐 ★	■定員/15名	■定員/15名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名	13:25~ポティ/パンプ 30分 石川	■定員/34名		
14:00						13:30~成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/34名	13:30~成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/15名	■定員/15名	14:00~成人 スイミング スクール 初級60分 松本	■定員/34名	14:35~ヨガピラ 45分 渡	■定員/34名	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名		
14:30						14:40~ポティ/パンプ 45分 hitomi	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 45分 hitomi	■定員/15名	■定員/15名	14:30~ヨガピラ 45分 渡	■定員/34名	14:30~ヨガピラ 45分 渡	■定員/34名	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名	14:40~ポティ/パンプ 60分 sora	■定員/34名		
15:00																										15:15~アキアピクス 30分 太田	■定員/34名	15:15~アキアピクス 30分 太田	■定員/22名	15:15~アキアピクス 30分 太田	■定員/22名	15:15~アキアピクス 30分 太田	■定員/22名	15:15~アキアピクス 30分 太田	■定員/22名
15:30																										15:40~ポティ/パンプ 60分	★	15:40~ポティ/パンプ 60分	★	15:40~ポティ/パンプ 60分	★	15:40~ポティ/パンプ 60分	★	15:40~ポティ/パンプ 60分	★
16:00																										15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/34名
16:30																										16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名
17:00																										15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/22名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/22名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/22名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/22名	15:30~キッズ スイミング スクール	■定員/22名
17:30																										16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名	16:00~ポティ/パンプ 45分 土岐 ★	■定員/22名
18:00																										17:05~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	17:05~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	17:05~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	17:05~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名	17:05~UBOUND30 30分 土岐 ★	■定員/34名
18:30																										17:50~おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/22名	17:50~おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/22名	17:50~おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/22名	17:50~おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/22名	17:50~おまかせ中級 30分 伊勢	■定員/22名
19:00																										18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/22名	18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/22名	18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/22名	18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/22名	18:30~成人 スイミング スクール 45分 伊勢	■定員/22名
19:30	19:20~ヨガ 30分 立原					19:30~ヨガ ヨガ 30分 立原	■定員/15名	19:30~ヨガ ヨガ 30分 立原	■定員/15名	■定員/15名	18:45~ジュニア マスターズ スクール	■定員/28名	19:40~UBOUND45 45分 中塚	■定員/34名	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名	19:15~19:45 プラチナ アタック レッスン ※1レーン使用	■定員/34名		
20:00						20:00~アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名	20:00~アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名	■定員/34名	19:40~UBOUND45 45分 中塚	■定員/34名	20:30~おまかせ初級 45分 石川	■定員/22名	■定員/22名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名	20:00 CLOSE	■定員/34名		
20:30	20:20~UBOUND30 30分 つくみ	20:05~骨盤ストレッチ 45分 立原				20:10~ポティ/パンプ 30分 SATO	■定員/22名	20:10~ポティ/パンプ 30分 SATO	■定員/22名	■定員/22名	20:30~おまかせ初級 45分 石川	■定員/22名	20:40~ポティ/パンプ 45分 つくみ ★	■定員/34名	■定員/34名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名	20:15~HIPHOP ダンス 45分 伊勢	■定員/15名				
21:00	21:05~ポティ/パンプ HEAVY 45分 MONA					20:40~スイム トレーニング 45分 土岐	■定員/34名	20:40~スイム トレーニング 45分 土岐	■定員/34名	■定員/34名	20:30~おまかせ初級 45分 石川	■定員/22名	21:25~SPRINT 30分 つくみ ★	■定員/15名	■定員/15名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名	21:05~アロマヨガ 45分 hitomi	■定員/34名		
21:30																																			
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。