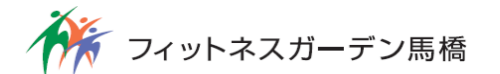


2026年7月プログラムスケジュール

- 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												
10:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
10:30	10:20~本番 45分 Kai	10:20~ピラティス 45分 入場		10:30~サーキット 25分 スタッフ	10:30~アクアピクス 45分 田辺	10:20~リラククス ヨガ 45分 hitomi		10:30~サーキット 25分 スタッフ			10:20~リラククス ヨガ 45分 hitomi		10:30~サーキット 25分 スタッフ			10:20~ヨガボール ストレッチ 45分 スタッフ		10:30~ヨガボール ストレッチ 45分 スタッフ			10:30~ヨガボール ストレッチ 45分 スタッフ		10:30~ヨガボール ストレッチ 45分 スタッフ			10:30~ヨガボール ストレッチ 45分 MIHO		10:30~ヨガボール ストレッチ 45分 MIHO			10:20~ヨガボール ストレッチ 45分 MONA		10:20~ヨガボール ストレッチ 45分 MONA		
11:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
11:30	11:20~ステップ (初級) 45分 入場	11:20~ヨガ 45分 藤原		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 藤野	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			11:20~アロマヨガ 45分 hitomi		11:30~サーキット 25分 スタッフ			11:20~アロマヨガ 45分 スタッフ		11:30~アロマヨガ 45分 スタッフ			10:00~幼児スイミング (6コース使用)		10:00~幼児スイミング (6コース使用)			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			11:15~ボディパンプ 60分 MONA ★		11:15~ボディパンプ 60分 MONA ★		
12:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
12:30	12:20~ジャズダンス (入門) 45分 渡	12:20~ヨガ 45分 北村		12:40~背泳ぎ (初級) 45分 松本	12:30~ZUMBA 45分 中級	12:20~フラ 45分 藤野		12:30~エタロピクス 初級 45分 小倉			12:20~ジャズダンス (入門) 45分 渡		12:30~エタロピクス 初級 45分 小倉			12:20~ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★		12:30~ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★			12:30~ヨガボール ストレッチ 45分 藤原		12:30~ヨガボール ストレッチ 45分 藤原			12:30~ボディパンプ 45分 MONA		12:30~ボディパンプ 45分 MONA			12:30~ボディパンプ 45分 MONA		12:30~ボディパンプ 45分 MONA		
13:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16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 中級60分 松本	13:30~ヨガボール ストレッチ 30分 スタッフ	13:30~サーキット 25分 スタッフ		13:30~サーキット 25分 スタッフ			13:20~アロマヨガ 45分 藤原		13:30~サーキット 25分 スタッフ			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			13:25~エアロピクス 初級 45分 小早川		13:25~エアロピクス 初級 45分 小早川			13:30~ボディパンプ 60分 藤原		13:30~ボディパンプ 60分 藤原			13:30~フロアヨガ 45分 入場		13:30~フロアヨガ 45分 入場		
14:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
14:30				14:00~成人スイミングスクール 中級60分 松本	14:40~ボディパンプ 60分 hitomi	14:00~成人スイミングスクール 中級60分 松本		14:30~ヨガピラ 45分 渡			14:00~成人スイミングスクール 中級60分 松本		14:30~ヨガピラ 45分 渡			14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★		14:15~UBOUND30 30分 土岐 ★			14:00~有料プライベートレッスン ※1レーン使用		14:00~有料プライベートレッスン ※1レーン使用			14:35~SPRINT 30分 土岐 ★		14:35~SPRINT 30分 土岐 ★			14:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田		14:00~成人スイミングスクール 初級60分 太田		
15:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
15:30				15:30~キッズスイミングスクール	15:30~キッズスイミングスクール	15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール			15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール			15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール			15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール			15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール			15:30~キッズスイミングスクール		15:30~キッズスイミングスクール		
16:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
16:30				14:00~FREE タイム	15:30~キッズスイミングスクール	15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム			15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム			15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム			15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム			15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム			15:30~キッズスイミングスクール		14:00~FREE タイム		
17:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
17:30	19:20~ヨガ 30分 立原			20:00~アクアピクス 30分 土岐	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★	19:30~リラククス ホール ストレッチ 45分 田辺		20:30~おまかせ初級 45分 石川			19:40~UBOUND46 45分 中級		20:40~ボディコンバット 30分 つくみ ★			20:20~ヨガボール ストレッチ 30分 hitomi		20:15~HIPHOP ダンス 45分 中村			17:15~UBOUND30 30分 土岐 ★		17:15~UBOUND30 30分 土岐 ★			16:55~ボディパンプ 45分 田辺 ★		16:55~ボディパンプ 45分 田辺 ★			19:00 CLOSE		19:00 CLOSE		
18:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
18:30				20:00~アクアピクス 30分 土岐	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★		20:30~おまかせ初級 45分 石川			20:30~おまかせ初級 45分 石川		20:40~ボディコンバット 30分 つくみ ★			21:05~アロマヨガ 45分 hitomi		21:05~アロマヨガ 45分 hitomi			18:00~おまかせ中級 30分 伊勢		18:00~おまかせ中級 30分 伊勢			18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢		18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢			19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		
19:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
19:30	19:20~ヨガ 30分 立原			20:00~アクアピクス 30分 土岐	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★	19:30~リラククス ホール ストレッチ 45分 田辺		20:30~おまかせ初級 45分 石川			19:40~UBOUND46 45分 中級		20:40~ボディコンバット 30分 つくみ ★			20:20~ヨガボール ストレッチ 30分 hitomi		20:15~HIPHOP ダンス 45分 中村			18:00~おまかせ中級 30分 伊勢		18:00~おまかせ中級 30分 伊勢			18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢		18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢			19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		
20:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
20:30	20:20~UBOUND30 30分 つくみ ★	20:05~骨盤ストレッチ 45分 立原		20:00~アクアピクス 30分 土岐	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★		20:30~おまかせ初級 45分 石川			20:30~おまかせ初級 45分 石川		20:40~ボディコンバット 30分 つくみ ★			21:05~アロマヨガ 45分 hitomi		21:05~アロマヨガ 45分 hitomi			18:00~おまかせ中級 30分 伊勢		18:00~おまかせ中級 30分 伊勢			18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢		18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢			19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		
21:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		
21:30	21:05~ボディパンプ HEAVY 45分 MONA★			20:00~アクアピクス 30分 土岐	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★	20:10~ボディコンバット 30分 SATO ★		20:30~おまかせ初級 45分 石川			20:30~おまかせ初級 45分 石川		20:40~ボディコンバット 30分 つくみ ★			21:05~アロマヨガ 45分 hitomi		21:05~アロマヨガ 45分 hitomi			18:00~おまかせ中級 30分 伊勢		18:00~おまかせ中級 30分 伊勢			18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢		18:30~成人スイミングスクール 45分 伊勢			19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		19:15~19:45 プライベート レッスン ※1レーン使用		
22:00	■定員/34名	■定員/15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		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名			■定員/34名		■定員/16名		

プログラム休講日

■WEB予約は6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。

奇数週: DAN IR
 偶数週: 石川 IR
 となります。

奇数週のみとなります。

22:30 CLOSE