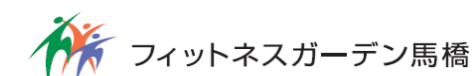


# 2026年7月プログラムスケジュール【最新版】

- 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					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/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名											
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	10:30~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	10:30~ヨガ 45分 hitomi		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	10:30~ヨガ 45分 hitomi		10:20~ヨガピラティス ストレッチ 90分 スタッフ		10:30~サーキット 25分 スタッフ	10:30~ヨガピラティス ストレッチ 90分 スタッフ		10:30~サーキット 25分 スタッフ		10:30~ヨガピラティス ストレッチ 45分 MHO							10:20~ヨガピラティス ストレッチ 40分 MONA					
11:00	■定員/34名	■定員/15名		■定員/16名	■定員/34名	■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名							■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
11:30	11:20~ステップ (初級) 45分 入庫	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 海野		11:30~サーキット 25分 スタッフ	11:30~ヨガ 45分 hitomi		11:20~アロマヨガ 45分 hitomi		11:30~サーキット 25分 スタッフ	11:30~ヨガ 45分 hitomi		11:20~アロマヨガ ストレッチ 45分 スタッフ		11:30~サーキット 25分 スタッフ	11:30~ヨガ 45分 hitomi		10:00~幼児園スイミング (6コース使用) ※会員専用時間 13:30~		11:15~キッズスイミングスクール	11:15~ヨガピラティス 60分 MONA							10:15~キッズスイミングスクール				
12:00	■定員/34名	■定員/15名			■定員/34名	■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15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~青塚 (初級) 45分 松本	12:20~ボディコンバット 45分 栗山			12:30~フラ 45分 海野		12:20~ヨガピラティス (中級) 30分 太田		12:30~エタロピクス 初級 45分 小倉	12:30~ヨガピラティス HEAVY 45分 MONA		12:30~ヨガピラティス レッスン ※1レーン使用 内田		12:30~ヨガピラティス 40分 藤原		12:30~ヨガピラティス 40分 藤原		12:30~ヨガピラティス 45分 MONA							12:30~ボディコンバット 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/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15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	13:15~ZUMBA 45分 中道			13:30~ヨガピラティス ストレッチ 30分 スタッフ		13:30~成人スイミングスクール 初級60分 太田		13:25~SPRINT 30分 土岐	13:30~ウェーブヨガ 45分 渡		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		13:30~フロアヨガ 45分 入庫		13:25~ヨガピラティス 60分 藤原							13:30~成人スイミングスクール 初級60分 太田						
14:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
14:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
15:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
15:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
16:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
16:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
17:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
17:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
18:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
18:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
19:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
19:30	19:20~ヨガ 30分 立原				■定員/34名	19:30~リラククス ホール ストレッチ 45分 田辺			19:30~ヨガピラティス HEAVY 45分 MONA		19:40~UBOUND30 45分 中道		20:00~ヨガピラティス 30分 SATO	20:40~ヨガピラティス アタック 30分 つくみ		20:20~UBOUND30 30分 つくみ		20:05~ヨガピラティス 45分 立原		20:40~ヨガピラティス トレーニング 45分 土岐		20:55~ヨガピラティス HEAVY 45分 MONA							19:00 CLOSE						
20:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
20:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
21:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
21:30					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名	
22:00					■定員/34名	■定員/34名			■定員/34名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名		■定員/34名		■定員/15名	■定員/16名												■定員/34名		■定員/15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。

奇数週: ボディコンバット  
石川  
偶数週: ボディバランス  
hitomi  
となります。

22:30 CLOSE