

2025年4月プログラムスケジュール

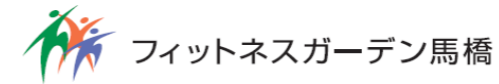
- 脂肪燃焼プログラム
- 機能改善プログラム
- 泳カアッププログラム
- 照明演出プログラム
- 筋力アッププログラム
- アクアエクササイズプログラム
- カルチャープログラム
- 初心者安心プログラム

月曜日	火曜日					水曜日					木曜日				
	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
10:00															
10:30	■定員/34名 10:20~ 太極拳 45分 Kai	■定員/15名 10:20~ ピラティス 45分 入澤		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/34名 10:30~ アクアピクス 45分 田辺	■定員/34名 10:20~ リラクソヨガ 45分 hitomi		■定員/16名 10:20~ サーキット 30分 スタッフ			■定員/34名 10:20~ ボディバランス 45分 hitomi				■有料クラス 10:30~ ウォーキング& はじめてのクロール 初級 45分 内田
11:00			■定員/15名 11:00~ ストレッチ 30分 スタッフ												
11:30	■定員/34名 11:20~ ステップ (初中級) 45分 入澤	■定員/15名 11:20~ 温活 リラクソヨガ 45分 藤原		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ	■定員/22名 11:30~ 背泳ぎ (初級) 30分 石川	■定員/34名 11:20~ フラ 45分 澤野		■定員/16名 11:40~ サーキット 30分 スタッフ		■定員/22名 11:40~ パタフライ (初級) 30分 太田	■定員/34名 11:20~ エアロピクス (初中級) 45分 豊田		■定員/16名 11:15~ サーキット 30分 スタッフ		■有料クラス 11:25~ きれいに泳ぐ 中級 45分 内田
12:00															
12:30	■定員/34名 12:20~ ジャズダンス (入門) 45分 碓	■定員/15名 12:20~ ハタヨガ 45分 北村	■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ		■定員/22名 12:10~ 平泳ぎ (中級) 30分 石川	■定員/34名 12:30~ ボディ コンパクト 45分 石川 ★	■有料クラス		■定員/15名 12:20~ ストレッチ 30分 スタッフ	■定員/22名 12:20~ クロール (中級) 30分 太田	■定員/34名 12:25~ ZUMBA 45分 TAKUYA		■定員/15名 11:55~ ストレッチ 30分 スタッフ		■有料クラス 12:15~ 有料 プライベート レッスン ※1レーン使用 内田
13:00					■有料クラス 13:00~ 成人スイミング スクール 初級60分 土岐										
13:30	■定員/34名 13:20~ アロマヨガ 45分 太田					■定員/34名 13:35~ ボディ パンプ 45分 MONA ★	■定員/15名 13:40~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 相川					■定員/15名 13:20~ SPRINT 30分 土岐			
14:00															
14:30					■定員/34名 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 新規開講予定	■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi									■定員/22名 14:30~ おまかせ初級 45分 太田
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00			15:30~ キッズ 体操 スクール												
17:30				14:00~ FREE タイム											
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	■定員/34名 19:20~ バレトン 30分 権村														
20:00															
20:30	■定員/34名 20:15~ UBOUND45 45分 権村 ★				■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名 19:50~ ボディパンプ 45分 調整中 ★	■定員/15名 19:35~ 美軸ライン ストレッチ 45分 渡辺			■定員/22名 20:00~ パタフライ (初級) 30分 石川	■定員/28名 19:30~ UBOUND45 +エレメント 60分 中畑 ★				■定員/22名 20:00~ 平泳ぎ (初級) 30分 太田
21:00					■定員/22名 20:40~ スイム1100 45分 土岐	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 60分 SATO ★				■定員/22名 20:40~ 背泳ぎ (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディ コンパクト 45分 調整中 ★				■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
21:30	■定員/34名 21:15~ ボディアタック 45分 調整中 ★											■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂 ★			
22:00															

プログラム休講日

22:30 CLOSE

2025年4月プログラムスケジュール



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	
■定員/34名 10:20~ ユニバーサルヨガ EARTH 45分 翔野				10:00~ 幼稚園スイミング [5コース使用] ※会員利用時間 13:30~	■定員/34名 10:30~ 骨盤ストレッチ 45分 小倉					■定員/34名 10:20~ コアトレ&ストレッチ 40分 MONA					
■定員/34名 11:20~ コアトレ&ストレッチ 45分 スタッフ					■定員/34名 11:30~ ヴィビキョウエアロ 45分 小倉				10:15~ キッズスイミングスクール	■定員/34名 11:15~ ボディパンプ 60分 MONA ★		10:15~ キッズ体操スクール		10:15~ キッズスイミングスクール	
■定員/34名 12:20~ ボディパンプ 45分 ★ TSUKASA		■定員/16名 12:15~ サーキット 30分 スタッフ			■定員/34名 12:30~ コアトレ&ストレッチ 40分 スタッフ					10:15~ キッズ体操スクール	■定員/34名 12:35~ ボディバランス 45分 MONA ★				
■定員/34名 13:20~ ボディコンバット 60分 TSUKASA ★					■定員/34名 13:25~ ボディパンプ 60分 齊藤 航 ★					10:15~ FREE タイム	■定員/34名 13:40~ エアロピクス 初級 45分 小早川	■定員/15名 13:30~ フロアヨガ 45分 入澤		10:15~ FREE タイム	■定員/34名 14:30~ アクアピクス 30分 太田
					■定員/34名 14:45~ ボディコンバット 60分 齊藤 航 ★					■定員/34名 14:00~ 有料プライベートレッスン ※1レーン使用	■定員/15名 14:40~ SPRINT 30分 土岐 ★			■定員/22名 15:10~ クロール (初級) 30分 太田	
					■定員/28名 16:05~ UBOUND30 +エレメント 45分 土岐					■定員/34名 15:30~ キッズスイミングスクール				■定員/22名 15:50~ パタフライ (中級) 30分 太田	
15:45~ キッズHIP-HOPダンススクール	15:30~ キッズ体操スクール	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						■定員/34名 16:55~ ボディアタック 45分 新井					
				18:45~ ジュニアマスターズスクール						■定員/22名 17:55~ おまかせ中級 30分 伊勢					
										■定員/22名 18:30~ 成人スイミングスクール 45分 伊勢					
										19:15~19:45 有料プライベートレッスン ※1レーン使用					
														19:00 CLOSE	
														20:00 CLOSE	
■定員/34名 20:15~ HIPHOPダンス 45分 CHII					<ul style="list-style-type: none"> ■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。 ■ウェアの貸し出しは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。 										