

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) 松本	■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) 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) 松本	■定員/34名 12:30~ ボディ コンバット 45分 石川	■有料クラス 12:20~ フラ 60分 澤野			■定員/22名 12:20~ クロール (中級) 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/34名 13:30~ ウェーブヨガ 45分 渡邊		■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 松本	■定員/34名 14:40~ ボディ バランス 45分 hitomi					■定員/34名 14:00~ 成人スイミング スクール 60分 松本				■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~ ボディアタック 60分 小田長 知美	■定員/15名 20:15~ バランス コーディネー ション 45分 権村			■定員/34名 20:00~ アクアピクス 30分 土岐	■定員/34名 20:15~ ボディ コンバット 45分 SATO				■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/22名 20:40~ 背泳ぎ (中級) 30分 石川	■定員/34名 20:50~ ボディアタック 30分 つぐみ		■定員/15名 21:00~ SPRINT 30分 赤坂		■定員/10名 20:40~ フィンスイム 45分 太田
21:30						■定員/34名 21:15~ ボディパンプ 30分 大成									
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				10:15~ キッズ スイミング スクール	■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~JVD(キッズ)エアロ 45分 小倉						■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~リラックスヨガ 40分 藤原						■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						■定員/34名 13:40~エアロビクス 初級 45分 小早川		■定員/15名 13:30~フロアヨガ 45分 入澤				
					■定員/34名 14:40~ボディコンバット 60分 齊藤 航			10:15~ FREE タイム	14:00~有料 プライベート レッスン ※1レールン使用	■定員/34名 14:40~リラックス ヨガ 45分 入澤	■定員/15名 14:40~SPRINT 30分 土岐		10:15~ FREE タイム	■定員/34名 14:30~アクアビクス 30分 太田			
					■定員/28名 16:05~UBOUND30 +エレメント 45分 土岐				15:30~ キッズ スイミング スクール	■定員/34名 15:40~ボディ コンバット 60分 新井				■定員/22名 15:10~クロール (初級) 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						■定員/34名 16:55~ボディ アタック 45分 新井					■定員/22名 15:50~バタフライ (中級) 30分 太田		
				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 無料 プライベート レッスン ※1レールン使用								
■定員/34名 20:15~HIPHOPダンス 45分 CHIII					20:00 CLOSE												
					■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。												

1000
1030
1100
1130
1200
1230
1300
1330
1400
1430
1500
1530
1600
1630
1700
1730
1800
1830
1900
1930
2000
2030
2100
2130
2200

19:00 CLOSE