

プログラムタイムスケジュール

2026年4月1日(水)~2026年6月30日(火)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プールレッスン 定員 14名 ★レッスン参加料★ 初級 390円 中上級 780円 ※プール利用料(320円) 別途必要	初心者 11:00~11:30 矢嶋圭吾	レズミルズシェイプス 11:00~11:45 星野好美	初心者 11:00~11:30 矢嶋圭吾			
	スイミング中上級 11:30~12:30 矢嶋圭吾	ZUMBA 12:00~13:00 MAKO	スイミング中上級 11:30~12:30 矢嶋圭吾			
スタジオプログラム 定員 24名 変更箇所	ボディバランス45 13:30~14:15 田中咲希		ヨガ 13:30~14:30 斉藤めぐみ	※【ボディパンプ】 1.3.5週目 田中咲 2.4週目 新井	ボディパンプ 13:20~14:20 田中咲/新井	ボディアタック 13:30~14:30 新井友佳
	ボディパンプ45 14:30~15:15 新井友佳		簡単筋トレ+コアクロス 14:45~15:15 河元倫子			ボディコンバット 14:35~15:35 新井友佳
	ボディコンバット45 15:30~16:15 新井友佳	※【週替りレッスン45】 1.3.5週目 メガダンス 2.4週目 ボディコンバット	※週替りレッスン45 15:30~16:15 河元倫子	※【ZUMBA】 1.3.5週目 MAKO 2.4週目 ワチコ	ZUMBA 15:50~16:50 MAKO/ワチコ	ボディコンバット30 15:45~16:15 新井友佳
ボディパンプ30 18:55~19:25 新井友佳	ボディアタック30 19:15~19:45 田中咲希	※【週替りレッスン30】 1.3.5週目 ボディバランス 2.4週目 ストレッチ	※週替りレッスン30 19:00~19:30 田中咲希	※【週替りレッスン45】 1.3.5週目 レズミルズシェイプス 2.4週目 ボディバランス	※週替りレッスン45 17:05~17:50 新井/田中咲	ボディバランス45 16:30~17:15 田中咲希
レズミルズシェイプス 19:35~20:20 新井友佳	ボディコンバット 20:00~21:00 山下璃久		ボディパンプ45 19:40~20:25 田中咲希			
ZUMBA 20:30~21:15 ERI			ボディアタック45 20:35~21:20 森川浩樹			

📖初めての方にオススメのプログラムです。

※レッスン時間・内容・担当インストラクターは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【1日パス】 【1ヶ月パス】 【ナイトパス】 【ナイト1日パス】 ご利用範囲

①フィットネスジム ②プール ③サウナ(13時からオープン) ④スタジオプログラム ⑤プールプログラム

プログラム参加の方はチケットをお買い求めの上、メインフロントにてお手続き下さい。

【1日パス】 1,330円 【1ヶ月パス】 6,600円 【ナイト1日パス】 990円 【ナイトパス】 4,900円 ※ナイトパスは18時~利用可能です。

【週替りレッスンのご案内】

4月

5月

6月

【木曜日】 週替りレッスン45	2・16・30日 メガダンス	7・21日 メガダンス	4・18日 メガダンス
	9・23日 ボディコンバット	14・28日 ボディコンバット	11・25日 ボディコンバット

【木曜日】 週替りレッスン30	2・16・30日 ボディバランス	7・21日 ボディバランス	4・18日 ボディバランス
	9・23日 ストレッチ	14・28日 ストレッチ	11・25日 ストレッチ

【土曜日】 週替りレッスン45	4・18日 レズミルズシェイプス	2・16・30日 レズミルズシェイプス	6・20日 レズミルズシェイプス
	11・25日 ボディバランス	9・23日 ボディバランス	13・27日 ボディバランス