

プログラムタイムスケジュール

2026年7月1日(水)～2026年8月11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	2026年8月12日(水)～2026年9月30日(水)まで ※9月10日(木)は休館日 余熱供給停止の為スタジオプログラムは休講です ※プールプログラムの予定については別紙参照		
	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(ツール有) 26名(ツール無)	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
変更箇所	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45 15:45～16:30 山下璃久
	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
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】

	7月
【木曜日】 週替りレッスン45	2・16・30日 メガダンス
	9・23日 ボディコンバット

8月
6日 メガダンス

【木曜日】 週替りレッスン30	2・16・30日 ボディバランス
	9・23日 ストレッチ

6日 ボディバランス

【土曜日】 週替りレッスン45	4・18日 レズミルズシェイプス
	11・25日 ボディバランス

1日 レズミルズシェイプス
8日 ボディバランス