

プログラムタイムスケジュール

2026年10月1日(木)～2026年12月27日(日)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 スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾		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	* 年末年始プログラム休講のお知らせ * 2026年12月28日(月)～2027年1月3日(日)まで休講 ※スタジオプログラム 1月4日(月)～再開 ※プールプログラム 1月12日(火)～再開		
		ZUMBA 12:00～13:00  MAKO				
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	レズミルズシェイプス 13:15～14:00  ☺ 星野好美	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
変更箇所	ボディパンプ45 14:30～15:15 ☺ 新井友佳 ボディコンバット45 15:30～16:15 新井友佳	ボディアタック30 11:00～11:45 森川浩樹 ※【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	簡単筋トレ+コアクロス 14:45～15:15  河元倫子 ※週替りレッスン45 15:30～16:15  河元倫子		ボディコンバット 14:35～15:35 新井友佳	ボディパンプ45 14:45～15:30 ☺ 山下璃久 ボディコンバット45 15:45～16:30 山下璃久
ボディパンプ30 19:15～19:45  ☺ 新井友佳 レズミルズシェイプス 20:00～20:45  ☺ 新井友佳	ボディアタック30 19:15～19:45 田中咲希 ボディコンバット 20:00～21:00 山下璃久	※【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 ボディパンプ45 19:40～20:25 ☺ 田中咲希 ボディアタック45 20:35～21:20 森川浩樹	※【ZUMBA】 1.3.5週目 MAKO 2.4週目 SUZUME ※【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	ZUMBA 15:50～16:50  MAKO/SUZUME ※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 16:45～17:30  田中咲希

 初めての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】

10月

11月

12月

【木曜日】 週替りレッスン45	1・15・29日 メガダンス	5・19日 メガダンス	3・17日 メガダンス
	8・22日 ボディコンバット	12・26日 ボディコンバット	24日 ボディコンバット

【木曜日】 週替りレッスン30	1・15・29日 ボディバランス	5・19日 ボディバランス	3・17日 ボディバランス
	8・22日 ストレッチ	12・26日 ストレッチ	24日 ストレッチ

【土曜日】 週替りレッスン45	3・17・31日 レズミルズシェイプス	7・21日 レズミルズシェイプス	5・19日 レズミルズシェイプス
	10・24日 ボディバランス	14・28日 ボディバランス	12・26日 ボディバランス