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

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

スタジオプログラム定員
☺２４名(ツール有)
２６名(ツール無)

変更箇所

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	初心者 11:00～11:30 矢嶋圭吾		初心者 11:00～11:30 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		
	スイミング中上級 11:30～12:30 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				
	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
	ボディパンプ45 14:30～15:15 ☺ 新井友佳	ボディアタック30 14:15～14:45 森川浩樹	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	ボディパンプ45 14:45～15:30 ☺ 山下璃久
	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　SUZUME	ZUMBA 15:50～16:50 MAKO/SUZUME	ボディコンバット45 15:45～16:30 山下璃久
				※【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 16:45～17:30 田中咲希
ボディパンプ30 19:15～19:45 ☺ 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			
レズミルズシェイプス 20:00～20:45 ☺ 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			
			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】

	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 8・22日　ボディコンバット	5・19日　メガダンス 12・26日　ボディコンバット	3・17日　メガダンス 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 8・22日　ストレッチ	5・19日　ボディバランス 12・26日　ストレッチ	3・17日　ボディバランス 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 10・24日　ボディバランス	7・21日　レズミルズシェイプス 14・28日　ボディバランス	5・19日　レズミルズシェイプス 12・26日　ボディバランス