

プログラムタイムスケジュール

2026年11月1日(日)～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		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	レズミルズシェイプス 11:00～11:45 ☺ 星野好美	スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾			
	※11/24は熱供給停止の為 プールレッスンはお休みです	ZUMBA 12:00～13:00 MAKO	※11/26は熱供給停止の為 プールレッスンはお休みです			
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 齊藤めぐみ	※【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 13:30～14:30 ☺ 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		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 14:45～15:45 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 15:30～16:15 河元倫子	※【ZUMBA】 1.3.5週目 MAKO 2.4週目 SUZUME	ZUMBA 16:00～17:00 MAKO/SUZUME	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	ボディアタック30 19:15～19:45 田中咲希	ボディパンプ45 19:30～20:15 ☺ 田中咲希	ボディバランス45 19:15～20:00 石鍋朋子		※週替りレッスン45 17:15～18:00 ☺ 新井/石鍋	ボディバランス45 16:45～17:30 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	ボディアタック45 20:30～21:15 森川浩樹	ボディジャム 20:15～21:15 石鍋朋子		ボディジャム 18:15～19:15 石鍋朋子	
		※11/4・18は 貸切利用の為 夜間のレッスンは 休講です				※週替わりレッスンは 別紙スケジュールを ご確認ください。

📖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】

11月

12月

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

※12月10日(木)は休館日です

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

【土曜日】 週替り担当者	ボディパンプ	ボディパンプ
	7・21日 田中 / 14・28日 新井	5・19日 田中 / 12・26日 新井
	ZUMBA	ZUMBA
	7・21日 MAKO / 14・28日 SUZUME	5・19日 MAKO / 12・26日 SUZUME