

プログラムタイムスケジュール

2025年4月1日(火)~2025年6月30日(月)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			
	スイミング中上級 11:30~12:30 矢嶋圭吾	ストレッチ 11:30~11:50 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		ZUMBA 12:00~12:45 MAKO				
	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 13:30~14:30 田中正成
	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 田中咲希
※【週替りレッスン30】 1.3.5週目 ボディパンプ 2.4週目 X55	ボディコンバット45 15:30~16:15 新井友佳	※【週替りレッスン30】 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30 15:30~16:00 河元倫子		ZUMBA 16:00~17:00 ERI	ボディコンバット30 15:45~16:15 新井友佳
※週替りレッスン30 18:45~19:15 新井友佳	※週替りレズミルズ45 19:00~19:45 田中咲希	ボディジャム 19:00~20:00 MIKI	ストレッチ 19:00~19:30 田中咲希	※【週替りレッスン】 1.3.5週目 ピラティス 2.4週目 ボディバランス	※週替りレッスン 17:15~18:15 新井/田中咲	ボディバランス45 16:30~17:15 田中咲希
ボディバランス45 19:30~20:15 平島ゆり	※【週替りレズミルズ30】 1.3.5週目 ボディバランス 2.4週目 ボディパンプ		ボディパンプ30 19:45~20:15 田中咲希	※【週替りレズミルズ30】 1.3.5週目 ボディアタック 2.4週目 ボディパンプ	※週替りレズミルズ30 18:30~19:00 大塩美紀	
ZUMBA 20:30~21:15 ERI	ボディアタック30 20:00~20:30 田中咲希		ボディコンバット45 20:30~21:15 田中正成		ボディジャム 19:15~20:15 MIKI	

📌 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】

4月

5月

6月

【月曜日】 週替りレッスン30	7・21日 ボディパンプ	5・19日 ボディパンプ	2・16・30日 ボディパンプ
	14・28日 X55	12・26日 X55	9・23日 X55

【火曜日】 週替りレズミルズ45	1・15・29日 ボディバランス	6・20日 ボディバランス	3・17日 ボディバランス
	8・22日 ボディパンプ	13・27日 ボディパンプ	24日 ボディパンプ

↑※10日は休館日です

【木曜日】 週替りレッスン30	3・17日 メガダンス	1・15・29日 メガダンス	5・19日 メガダンス
	24日 ボディコンバット	8・22日 ボディコンバット	12・26日 ボディコンバット

↑※10日は休館日です

【土曜日】 週替りレッスン	5・19日 ピラティス	3・17・31日 ピラティス	7・21日 ピラティス
	12・26日 ボディバランス	10・24日 ボディバランス	14・28日 ボディバランス

【土曜日】 週替りレズミルズ30	5・19日 ボディアタック	3・17・31日 ボディアタック	7・21日 ボディアタック
	12・26日 ボディパンプ	10・24日 ボディパンプ	14・28日 ボディパンプ