

プログラムタイムスケジュール

2025年7月9日(水)～2025年10月30日(木)まで
※10月1日(水)～10月30日(木)までは冷房がつかません

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 スタジオプログラム 定員 24名 変更箇所 ※【週替りレッスン30】 1.3.5週目 ボディパンプ 2.4週目 X55 ※週替りレッスン30 19:00～19:30 新井友佳 ボディバランス 19:45～20:45 平島ゆり	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 ボディバランス45 13:30～14:15 田中咲希 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 ※週替りレズミルズ45 19:00～19:45 田中咲希 ※【週替りレズミルズ45】 1.3.5週目 ボディバランス 2.4週目 ボディパンプ ボディアタック30 20:00～20:30 田中咲希	レズミルズシェイプス 11:00～11:45 星野好美 ZUMBA 12:00～12:45 MAKO 8月は13日のみ実施 6日・20日は休講です ※【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	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 ヨガ 13:30～14:30 齊藤めぐみ 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30 15:30～16:00 河元倫子 ストレッチ 19:00～19:30 田中咲希 ボディパンプ30 19:45～20:15 田中咲希 ボディコンバット45 20:30～21:15 田中正成	2025年7月1日(火)～2025年7月8日(火)まで 2025年8月25日(月)～2025年9月30日(火)まで ※9月10日(水)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 ※【週替りレッスン】 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			ボディパンプ 13:30～14:30 田中正成 ボディコンバット 14:45～15:45 新井友佳 ZUMBA 16:00～17:00 ERI ※週替りレッスン45 17:15～18:00 新井/田中咲 ※週替りレズミルズ30 18:15～18:45 大塩美紀 ボディジャム 19:00～20:00 MIKI	ボディアタック 13:30～14:30 新井友佳 ボディパンプ45 14:45～15:30 田中咲希 ボディコンバット30 15:45～16:15 新井友佳 ボディバランス45 16:30～17:15 田中咲希

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	8月	10月
【月曜日】 週替りレッスン30	21日 ボディパンプ 14・28日 X55	4・18日 ボディパンプ 11日 X55	6・20日 ボディパンプ 13・27日 X55
【火曜日】 週替りレズミルズ45	15・29日 ボディバランス 22日 ボディパンプ	5・19日 ボディバランス 12日 ボディパンプ	7・21日 ボディバランス 14・28日 ボディパンプ
【木曜日】 週替りレッスン30	17・31日 メガダンス 24日 ボディコンバット	7・21日 メガダンス 14日 ボディコンバット	2・16・30日 メガダンス 9・23日 ボディコンバット
【土曜日】 週替りレッスン45	19日 レズミルズシェイプス 12・26日 ボディバランス	2・16日 レズミルズシェイプス 9・23日 ボディバランス	4・18日 レズミルズシェイプス 11・25日 ボディバランス
【日曜日】 週替りレズミルズ30	19日 ボディアタック 12・26日 ボディパンプ	2・16日 ボディアタック 9・23日 ボディパンプ	4・18日 ボディアタック 11・25日 ボディパンプ
※7月1日(火)～7月8日(火) 8月25日(月)～9月30日(火)までは余熱供給停止の為、スタジオプログラムは休講です			



プールレッスンカレンダー



2025年7月		
曜日	火	木
時間	1日	3日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

※3日 余熱供給停止

曜日	火	木
時間	8日	10日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

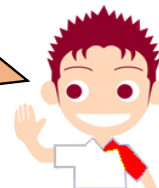
※8日 余熱供給停止

曜日	火	木
時間	15日	17日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

曜日	火	木
時間	22日	24日
11:00～11:30	休講日	休講日
11:30～12:30	休講日	休講日

曜日	火	
時間	29日	
11:00～11:30	休講日	
11:30～12:30	休講日	

7月22日(火)～8月22日(木)・9月23日(火)は休講日。
10月1日(水)～11月3日(月)まで余熱供給停止に伴い営業休止となります。
お間違えのないようご注意ください。



曜日	火	木
時間	5日	7日
11:00～11:30	休講日	休講日
11:30～12:30	休講日	休講日

曜日	火	木
時間	12日	14日
11:00～11:30	休講日	休講日
11:30～12:30	休講日	休講日

曜日	火	木
時間	19日	21日
11:00～11:30	休講日	休講日
11:30～12:30	休講日	休講日

曜日	火	木
時間	26日	28日
11:00～11:30	休講日	休講日
11:30～12:30	休講日	休講日

2025年9月		
曜日	火	木
時間	2日	4日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

※9月 余熱供給停止

曜日	火	木
時間	9日	11日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

※9月 余熱供給停止

曜日	火	木
時間	16日	18日
11:00～11:30	初心者	初心者
11:30～12:30	中上級	中上級

※9月 余熱供給停止

曜日	火	木
時間	23日	25日
11:00～11:30	休講日	初心者
11:30～12:30	休講日	中上級

※9月 余熱供給停止

曜日	火	
時間	30日	
11:00～11:30	初心者	
11:30～12:30	中上級	

※9月 余熱供給停止