

# プログラムタイムスケジュール

2025年10月1日(水)～2025年10月31日(金)まで  
※10月1日(水)～10月31日(金)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                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>プールレッスン</b><br>定員 14名<br><br>★レッスン参加料★<br>初級 390円<br>中上級 780円<br>※プール利用料(320円)<br>別途必要                                 | 初心者<br>11:00～11:30<br>矢嶋圭吾<br><br>スイミング中上級<br>11:30～12:30<br>矢嶋圭吾                                                | レズミルズシェイプス<br>11:00～11:45<br>星野好美<br><br>ZUMBA<br>12:00～12:45<br>MAKO | 初心者<br>11:00～11:30<br>矢嶋圭吾<br><br>スイミング中上級<br>11:30～12:30<br>矢嶋圭吾                                             | <div>             ※2025年10月1日(水)～2025年11月3日(月)まで<br/>余熱供給停止の為プールプログラムは休講です           </div> |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
| <b>スタジオプログラム</b><br>定員 24名<br><br><b>変更箇所</b>                                                                             | ボディバランス45<br>13:30～14:15<br>田中咲希<br><br>ボディパンプ45<br>14:30～15:15<br>新井友佳<br><br>ボディコンバット45<br>15:30～16:15<br>新井友佳 |                                                                       | ヨガ<br>13:30～14:30<br>斉藤めぐみ<br><br>簡単筋トレ+コアクロス<br>14:45～15:15<br>河元倫子<br><br>※週替りレッスン30<br>15:30～16:00<br>河元倫子 |                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
| ※【週替りレッスン30】<br>6.20日 ボディパンプ<br>13.27日 X55<br><br>※週替りレッスン30<br>19:00～19:30<br>新井友佳<br><br>ボディバランス<br>19:45～20:45<br>平島ゆり | ボディアタック30<br>19:15～19:45<br>田中咲希<br><br>ボディコンバット<br>20:00～21:00<br>山下璃久                                          | ※【週替りレッスン30】<br>2.16.30日 メガダンス<br>9.23日 ボディコンバット                      | ストレッチ<br>19:00～19:15<br>田中咲希<br><br>ボディパンプ45<br>19:30～20:15<br>田中咲希<br><br>ボディアタック45<br>20:30～21:15<br>森川浩樹   |                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                           |                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                               | ※【週替りレッスン】<br>4.18日 レズミルズシェイプス<br>11.25日 ボディバランス                                            | ボディパンプ<br>13:20～14:20<br>田中咲希<br><br>ボディコンバット<br>14:35～15:35<br>新井友佳<br><br>ZUMBA<br>15:50～16:50<br>ERI<br><br>※週替りレッスン45<br>17:05～17:50<br>新井/田中咲 | ボディアタック<br>13:30～14:30<br>新井友佳<br><br>ボディパンプ45<br>14:45～15:30<br>田中咲希<br><br>ボディコンバット30<br>15:45～16:15<br>新井友佳<br><br>ボディバランス45<br>16:30～17:15<br>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。