

プログラムタイムスケジュール

2025年11月1日(土)～2025年12月27日(土)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 スタジオプログラム 定員 24名 変更箇所	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 ボディアタック30 19:15～19:45 田中咲希 ボディコンバット 20:00～21:00 山下璃久	レズミルズシェイプス 11:00～11:45 星野好美 ZUMBA 12:00～12:45 MAKO ※【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	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 斉藤めぐみ 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45 15:30～16:15 河元倫子 ストレッチ 19:00～19:20 田中咲希 ボディパンプ45 19:30～20:15 田中咲希 ボディアタック45 20:30～21:15 森川浩樹	* 年末年始プログラム休講のお知らせ * 2025年12月28日(日)～2026年1月3日(土)まで休講 ※スタジオプログラム 1月4日(日)～再開 ※プールプログラム 1月13日(火)～再開		
					ボディパンプ 13:30～14:30 田中咲希 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 ボディアタック30 18:15～18:45 森川浩樹	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

【月曜日】 週替りレッスン30	3・17日 ボディパンプ 10・24日 X55	1・15日 ボディパンプ 8・22日 X55
【木曜日】 週替りレッスン45	6・20日 メガダンス 13・27日 ボディコンバット	4・18日 メガダンス 11・25日 ボディコンバット
【土曜日】 週替りレッスン45	1・15・29日 レズミルズシェイプス 8・22日 ボディバランス	6・20日 レズミルズシェイプス 13・27日 ボディバランス

※2025年12月28日(日)～2026年1月3日(土)まで休講です