

プログラムタイムスケジュール

2026年1月4日(日)~2026年3月31日(火)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<div>プールレッスン 定員 14名</div> <div>★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</div> <div>スタジオプログラム 定員 24名</div> <div>変更箇所</div> <div>※【週替りレッスン30】 1.3.5週目 ボディパンプ 2.4週目 X55</div> <div>※週替りレッスン30 18:45~19:15 新井友佳</div> <div>ボディバランス45 19:30~20:15 平島ゆり</div> <div>ZUMBA 20:30~21:15 ERI</div>	<div>初心者 11:00~11:30 矢嶋圭吾</div> <div>スイミング中上級 11:30~12:30 矢嶋圭吾</div>	<div>レズミルズシェイプス 11:00~11:45 星野好美</div> <div>ZUMBA 12:00~12:45 MAKO</div>	<div>初心者 11:00~11:30 矢嶋圭吾</div> <div>スイミング中上級 11:30~12:30 矢嶋圭吾</div>			
	<div>ボディバランス45 13:30~14:15 田中咲希</div> <div>ボディパンプ45 14:30~15:15 新井友佳</div> <div>ボディコンバット45 15:30~16:15 新井友佳</div>		<div>ヨガ 13:30~14:30 斉藤めぐみ</div> <div>簡単筋トレ+コアクロス 14:45~15:15 河元倫子</div> <div>※週替りレッスン45 15:30~16:15 河元倫子</div>		<div>ボディパンプ 13:30~14:30 田中咲希</div> <div>ボディコンバット 14:45~15:45 新井友佳</div> <div>ZUMBA 16:00~17:00 ZUMBAインストラクター</div>	<div>ボディアタック 13:30~14:30 新井友佳</div> <div>ボディパンプ45 14:45~15:30 田中咲希</div> <div>ボディコンバット30 15:45~16:15 新井友佳</div>
	<div>ボディアタック30 19:15~19:45 田中咲希</div> <div>ボディコンバット 20:00~21:00 山下璃久</div>		<div>ストレッチ 19:00~19:20 田中咲希</div> <div>ボディパンプ45 19:30~20:15 田中咲希</div> <div>ボディアタック45 20:30~21:15 森川浩樹</div>	<div>※【週替りレッスン45】 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</div>	<div>※週替りレッスン45 17:15~18:00 新井/田中咲</div> <div>ボディアタック30 18:15~18:45 森川浩樹</div>	<div>ボディバランス45 16:30~17:15 田中咲希</div>

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】

1月

2月

3月

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

【木曜日】 週替りレッスン45	15・29日 メガダンス	5・19日 メガダンス	5・19日 メガダンス
	8・22日 ボディコンバット	12・26日 ボディコンバット	12・26日 ボディコンバット

【土曜日】 週替りレッスン45	17・31日 レズミルズシェイプス	21日 レズミルズシェイプス	7・21日 レズミルズシェイプス
	10・24日 ボディバランス	14・28日 ボディバランス	14・28日 ボディバランス