

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
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 スイミング中上級 11:30～12:30 矢嶋圭吾	レズミルズシェイプス 11:00～11:45 星野好美 ZUMBA 12:00～12:45 MAKO	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			
スタジオプログラム 定員 24名	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		ヨガ 13:30～14:30 斎藤めぐみ 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】 1.3.5週目 メガダンス 2.4週目 ボディコンバット		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 ZUMBAインストラクター	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
変更箇所			※【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	※【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	※【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	ボディバランス45 16:30～17:15 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 ※週替りレッスン30 18:45～19:15 新井友佳	ボディアタック30 19:15～19:45 田中咲希 ボディバランス45 19:30～20:15 平島ゆり ZUMBA 20:30～21:15 ERI		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		ボディアタック30 18:15～18:45 森川浩樹	

■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】

1月

2月

3月

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

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

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