ワンタイム・コース型教室　タイムテーブル

2025年 1月1日更新版

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

時間	月 スタジオ	月 体育室	月 会議室	月 プール	火 スタジオ	火 体育室	火 会議室	火 アリーナ	火 研修室	火 プール	水 スタジオ	水 体育室	水 会議室	水 プール	木 スタジオ	木 体育室	木 会議室	木 アリーナ	木 プール	金 スタジオ	金 体育室	金 会議室	金 プール	土 スタジオ	土 会議室	日 スタジオ	日 会議室	時間
9:00				9:30～10:30		9:15～10:45 卓球教室 鈴木 浩 別途申込：有料					9:30～10:30 シンプリーエアロ&ストレッチ 鈴木 優子		9:40～10:40 ストレッチ&ボディメイク 大場 三鈴子 別途申込：有料	9:30～10:30 ベビースイミング① 専任スタッフ 別途申込：有料						9:30～10:30 素々アクアビクス③ KOZUE 別途申込：有料		9:30～10:30 ボディケアコンディショニング 鈴木 優子	9:30～10:30 ボディリセット&コア 岩田 奈緒美 別途申込：有料	9:45～10:45 ボディバランス 末永 ゆう子	9:30～10:30 ヨガ(心) 堀内 水紀 別途申込：有料	9:00
30	9:45～10:45 ボディリセット&コア 岩田 奈緒美 別途申込：有料	9:50～10:50 ゆったりヨガ① 大場 三鈴子 別途申込：有料		大人の泳法教室（平泳ぎ） 専任スタッフ 別途申込：有料	10:00～11:00 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文									ベビースイミング② 専任スタッフ 別途申込：有料														30
10:00				素々アクアビクス① 中山 由美子 別途申込：有料	11:15～12:15 ボディコンバット 遠嶋 睦大	11:15～12:15 太極拳 中山 明徳 別途申込：有料	10:30～11:30 リラクゼーションヨガ 裕次 別途申込：有料				11:00～12:00 パレトン 中川 彰子 別途申込：有料	11:00～12:00 ボディバランス 遠嶋 睦大	11:00～12:00 リンパヨガ 大場 三鈴子 別途申込：有料	ベビースイミング③ 専任スタッフ 別途申込：有料	10:00～11:00 ボディバランス 内山 千嘉美	10:00～11:00 やさしいピラティス② 末永 ゆう子 別途申込：有料	9:45～10:45 ゆったりヨガ① つじ せいこ 別途申込：有料		10:00～11:00 大人の初めての水泳教室 専任スタッフ 別途申込：有料							10:00
11:00	11:15～12:15 骨盤ストレッチ 名和 雪枝 別途申込：有料	11:10～12:10 ゆったりヨガ② 大場 三鈴子 別途申込：有料		10:30～11:30										10:30～11:30	11:15～12:15 ボディコンバット 内山 千嘉美	11:30～12:30 やさしいピラティス③ 末永 ゆう子 別途申込：有料	リラックス&リリースヨガ つじ せいこ 別途申込：有料		11:15～12:15 大人の泳法教室（クロール初級） 専任スタッフ 別途申込：有料	11:30～12:30 ボディパンプ KOZUE	NEW	11:20～12:20 やさしいピラティスMORE 末永 ゆう子 別途申込：有料				11:15～12:15 シェイプエアロ&ストレッチ 沢田 文		11:00
12:00						12:30～13:30			12:30～13:30 らくらく太極拳 中山明徳 別途申込：有料		12:30～13:30 ズンバ&ストレッチ 中川 彰子				12:30～13:30 ボディパンプ 斎藤 哲也				13:00～14:00 大人の泳法教室（クロール中級&背泳ぎ） 専任スタッフ 別途申込：有料	12:45～13:45 ボディコンバット 北島 千晃	NEW					12:30～13:30 ボディパンプ 沢田 文		12:00
13:00	12:45～13:45 ズンバ&ストレッチ 大場 三鈴子			13:00～14:00 ウォーターシェイプ 中山 由美子 別途申込：有料		14:00～15:00					13:45-14:45 ボディアタック 遠嶋 睦大				14:00～15:00 シンプリーエアロ&ストレッチ 鵜見 洋一					14:00～15:00 ボディバランス 北島 千晃	NEW					13:45～14:45 ボディコンバット 遠嶋睦大		13:00
14:00	14:00～15:00 ボディコンバット 茂木 陸将	NEW			シンプリーエアロ&ストレッチ 鵜見 洋一						15:00～16:00 かんたんエアロ&ストレッチ 河原 麻代													13:30～14:30 ヨガ土① 大澤 りお 別途申込：有料		15:00～16:00 ボディアタック 遠嶋 睦大		14:00
15:00	15:30～16:30 体幹&ストレッチ(静) MICHIYO	15:30～16:20 バレエ（幼児） 山口 るみ 別途申込：有料		16:00～16:50 子供水泳教室① 専任スタッフ 別途申込：有料	15:30～16:30 はつらつ健康体操 河原 麻代 別途申込：有料	15:20～16:20 ビックルボール 専任スタッフ 別途申込：有料		16:30～17:30 バスケットボール① 1～3年 bjアカデミー 別途申込：有料			15:40～16:30 ダンススクール（キッズ） 赤地 寿美 別途申込：有料				15:30～16:30 たのしい健康体操 末永 ゆう子 別途申込：有料			16:30～17:30 バスケットボール教室①（1～3年） bjアカデミー 別途申込：有料		15:30～16:30 体幹&ストレッチ(動) MICHIYO	時間変更					15:00
16:00	時間変更	16:30～17:30 バレエ（幼児） 山口 るみ 別途申込：有料		17:00～17:50 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込：有料		ビックルボール 専任スタッフ 別途申込：有料		17:40～19:00 バスケットボール② 4～6年 bjアカデミー 別途申込：有料			16:45～17:45 ダンススクール（ジュニア） 赤地 寿美 別途申込：有料					17:20～18:20 小学生の卓球教室（3～6年） 蓮沼千恵子 別途申込：有料		17:40～19:00 バスケットボール教室②（4～8年） bjアカデミー 別途申込：有料								16:00
17:00		17:40～18:40 バレエ（高学年） 山口 るみ 別途申込：有料																										17:00
18:00					18:15～19:15 ボディパンプ 遠嶋 睦大					18:20～19:20 大人の泳法教室（バタフライ） 専任スタッフ 別途申込：有料	18:15～19:15 ボディコンバット 渡邉 俊祐																18:00
19:00		18:45～19:45 ヨガ月① 住吉 千恵美 別途申込：有料			19:30～20:30 ボディバランス 遠嶋 睦大		19:15～20:15 やさしいピラティス① 末永 ゆう子 別途申込：有料	19:10～20:40 バスケットボールチャレンジ3～6年（経験者のみ） bjアカデミー 別途申込：有料		19:30～20:30 大人の泳法教室（個人メドレー） 専任スタッフ 別途申込：有料	19:30～20:30 ボディアタック 渡邉 俊祐				19:30～20:30 ボディパンプ KOZUE		18:45～19:45 リラクゼーションヨガ① 裕次 別途申込：有料	19:10～20:40 バスケットボール教室MIX 小5,6年生の経験者と中学生 bjアカデミー 別途申込：有料	19:30～20:30 素々アクアビクス② 中山 由美子 別途申込：有料							19:00
20:00		20:00～21:00 ヨガ月② 住吉 千恵美 別途申込：有料											18:45～19:45 ヨガ水① つじ せいこ 別途申込：有料 20:00～21:00 ヨガ水② つじ せいこ 別途申込：有料				20:00～21:00 リラクゼーションヨガ② 裕次 別途申込：有料			19:45～20:45 ピラティス 堀内 水紀 別途申込：有料		18:45～19:45 ヨガ金① 梅田 陽一 別途申込：有料 20:00～21:00 ヨガ金② 梅田 陽一 別途申込：有料		18:45～19:45 ヨガ土② SEIHO 別途申込：有料 20:00～21:00 ゆったりヨガ土② SEIHO 別途申込：有料	団体貸切枠 19:00～21:00		20:00
21:00																												21:00

（注意事項）

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3ヵ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。

※白塗のコース型は有料体験（￥1,210）も随時予約受付しております。（申込は2階総合フロント）

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。