



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2025年4~6月 (4/1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

月	火					水					木					金					土		日							
時間	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	体育室	会議室	プール	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	
9:00																														
9:30	9:45~10:45	9:50~10:50			9:30~10:30					9:30~10:30					9:30~10:30					9:45~10:45				9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	
10:00	ボディ リセット & コア 岩田 奈緒美	ゆったりヨガ① 大場 三紗子			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 シエイブ エアロ & ストレッチ 鈴木 浩	10:30~11:30 リラク ゼーション ヨガ 裕次			10:00~11:00 シンプル エアロ & ストレッチ 鈴木 優子	10:00~11:00 ボディ バランス 大場 三紗子	10:30~11:30 ストレッチ& ボディメイク 大場 三紗子			10:00~11:00 ボディ バランス 北島 千晃	10:00~11:00 やさしい ピラティス② 末永 ゆう子	10:30~11:30 ゆったりヨガ① つじ せいこ			10:00~11:00 ハワイアン フラ① 末永 ゆう子	9:45~10:45 ボディ バランス 末永 ゆう子	9:30~10:30 柔々 アクアピクス ③ KOZUE	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	9:45~10:45 ヨガ(張を繋げる) 末永 ゆう子	9:30~10:30 ボディ バランス	9:30~10:30 末永 ゆう子			
11:00	11:15~12:15	11:10~12:10			中山 由美子 別途申込:有料	11:15~12:15 ボディ バランス 中山 明徳				11:00~12:00 パレトン 中川 彩子	11:30~12:30 リンパヨガ 大場 三紗子			11:15~12:15 ボディ コンバット 北島 千晃	11:30~12:30 やさしい ピラティス③ 末永 ゆう子	11:00~12:00 リラクセス& リリースヨガ つじ せいこ			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			11:20~12:20 やさしい ピラティス MORE 末永 ゆう子	10:45~11:45 シンプル エアロ & ストレッチ 鈴木 優子	11:15~12:15 シエイブ エアロ & ストレッチ 沢田 文					
12:00	12:45~13:45				12:30~13:30 ボディ パンプ 岩田 奈緒美			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 ズンパ & ストレッチ 中川 彩子					12:30~13:30 ボディ パンプ 岩田 留也				12:15~13:15 ハワイアン フラ② 専任スタッフ 別途申込:有料				12:30~13:30 ボディ パンプ 岩田 文							
13:00	ズンパ & ストレッチ 大場 三紗子				13:00~14:00 ウオーター シェイブ 中山 由美子 別途申込:有料					13:45~14:45 ボディ パンプ 通嶋 睦大					14:00~15:00 シンプリ エアロ & ストレッチ 鈴木 優子					13:00~14:00 ボディ コンバット 北島 千晃				13:30~14:30 ヨガ士① 大澤 りお 別途申込:有料						
14:00	ボディ コンバット 茂木 隆博				14:00~15:00 シンプリ エアロ & ストレッチ 鈴木 優子					15:00~16:00 かんたん エアロ & ストレッチ 河原 麻代					15:30~16:30 たのしい 健康体操 末永 ゆう子 別途申込:有料					14:00~15:00 ボディ バランス 北島 千晃				14:45~15:45 ボディ バランス 通嶋 睦大	14:45~15:45 ゆったりヨガ① 大澤 りお 別途申込:有料					
15:00	15:30~16:30	15:30~16:20			16:00~16:50 子供水泳教室① 専任スタッフ 別途申込:有料	16:50~17:50 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料				16:30~17:30 ピックル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料					17:00~18:20 小学生の 卓球教室 (3~6年) 蓮沼千恵子 別途申込:有料					15:30~16:30 ボディ バランス 通嶋 睦大				16:00~17:00 ボディ パンプ 通嶋 睦大	16:15~17:15 ピラティス(土) ERI	16:15~17:15 ボディ パンプ 岩田 奈緒美				
16:00	休憩 & テック MICHIO	パレエ (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	16:30~17:30 ピックル 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			16:30~17:30 ピックル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料					17:30~18:20 大人の泳法 教室 (クロール中級 & 有酸素) 専任スタッフ 別途申込:有料					16:30~17:30 ボディ コンバット 北島 千晃				17:15~18:15 ボディ アタック 通嶋 睦大	17:15~18:15 ボディ アタック 通嶋 睦大					
17:00		パレエ (低学年) 山口 るみ 別途申込:有料			17:40~18:40 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料	16:30~17:30 ピックル 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			16:30~17:30 ピックル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料					17:40~19:00 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					17:40~19:00 ボディ コンバット 北島 千晃										
18:00	18:15~19:15	パレエ (高学年) 山口 るみ 別途申込:有料			18:45~19:45 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料	16:30~17:30 ピックル ボール 専任スタッフ 別途申込:有料	18:45~19:45 ボディ コンバット 北島 千晃			18:45~19:45 ボディ コンバット 北島 千晃					18:45~19:45 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					18:45~19:45 ボディ コンバット 北島 千晃				18:30~19:30 ピラティス(金) ERI	18:30~19:30 ピラティス(金) ERI					
19:00	波通 俊祐	NEW			19:15~20:15 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料	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③ (経験者のみ)			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 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					19:10~20:40 ボディ コンバット 北島 千晃				19:45~20:45 ボディ アタック 通嶋 睦大	19:45~20:45 ボディ アタック 通嶋 睦大					
20:00	波通 俊祐	NEW			20:00~21:00 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込:有料	20:00~21:00 やさしい ピラティス① 末永 ゆう子 別途申込:有料	20:00~21:00 バスケット ボールチャレ ン③ (経験者のみ)			20:00~21:00 やさしい ピラティス① 末永 ゆう子 別途申込:有料					20:00~21:00 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					20:00~21:00 ボディ アタック 通嶋 睦大				20:00~21:00 ボディ アタック 通嶋 睦大	20:00~21:00 ボディ アタック 通嶋 睦大					
21:00																														

色分けの種類⇒調整系(緑色)脂肪燃焼系(橙色)ダンス系(黄色)筋力系(赤色)

(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カ月を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。