



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2025年10～12月 (10/1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	アリーナ	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
9:00						9:15～10:45									9:30～10:30							9:30～10:30		9:30～10:30	9:30～10:30		9:30～10:30	
30	9:45～10:45	9:50～10:50		9:30～10:30		卓球教室							9:40～10:40					9:45～10:45			10:00～11:00	9:45～10:30		9:30～10:30	9:30～10:30	9:45～10:45	ヨガ(私を癒える)	
10:00	ボディ リセット & コア	ゆったりヨガ①		大人の泳法教室 (平泳ぎ)	10:00～11:00	鈴木 浩						10:00～11:00	ストレッチ& ボディメイク		ベビー スイミング①	10:00～11:00	10:00～11:00	ピラヨガ		10:00～11:00	大人の初めて の水泳教室	ボディ バランス	岩田 奈緒美	ボディ リセット & コア	岩田 奈緒美	ボディ リセット & コア	岩島 美穂	
	岩田 奈緒美	大場 三紗子		専任スタッフ 別途申込:有料	シェイブ エアロ & ストレッチ	別途申込:有料	10:30～11:30					ボディ バランス	大場 三紗子	別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料	ボディ バランス	末永 ゆう子	ERI		専任スタッフ 別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料	末永 ゆう子	KOZUE	鈴木 優子	別途申込:有料	末永 ゆう子	別途申込:有料	
30	別途申込:有料	別途申込:有料		森々 アクアピクス①	沢田 文						11:00～12:00	11:00～12:00	11:00～12:00		ベビー スイミング②	11:15～12:15	11:00～12:00	11:00～12:00		専任スタッフ 別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料			10:45～11:45	10:45～11:45	末永 ゆう子		
11:00	11:15～12:15	11:10～12:10		中山 由美子	11:15～12:15	11:15～12:15					バレット	11:30～12:30	リンパヨガ		専任スタッフ 別途申込:有料	11:15～12:15	11:30～12:30	カラダの取 組～セミパーソナル レッスン～		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	11:30～12:30	11:15～12:15	11:15～12:15		
30	青盤 ストレッチ	ゆったりヨガ②		10:30～11:30	ボディ バランス	太極拳	別途申込:有料				中川 彰子	ボディ アタック	大場 三紗子	別途申込:有料	10:30～11:30	ボディ コンバット	やさしい ピラティス③	ERI		専任スタッフ 別途申込:有料	ボディ パンプ	やさしい ピラティス MORE		12:15～13:15	12:15～13:15	ボディ アタック & ストレッチ	沢田 文	
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子			遠嶋 陸大	中山 明徳						遠嶋 陸大				12:30～13:30	別				専任スタッフ 別途申込:有料	末永 ゆう子	別途申込:有料		12:30～13:30	12:30～13:30	12:30～13:30	12:30～13:30
30	12:45～13:45				12:30～13:30						12:30～13:30	12:30～13:30				ズンバ & ストレッチ									ハワイアン フラ②		12:30～13:30	12:30～13:30
13:00	ズンバ & ストレッチ			13:00～14:00	ボディ パンプ						ズンバ & ストレッチ					ズンバ & ストレッチ									専任スタッフ 別途申込:有料		ボディ パンプ	沢田 文
30	大場 三紗子			ウオーター シェイブ	岩田 奈緒美						中川 彰子					13:45～14:45				大人の泳法 教室 (クロール中級 と青盤ぎ)	専任スタッフ 別途申込:有料			13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	
14:00				中山 由美子	14:00～15:00						ボディ パンプ					14:00～15:00								14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	
30					シンブリー エアロ & ストレッチ	鶴見 洋一					ボディ パンプ					シンブリー エアロ & ストレッチ								ボディ バランス	14:45～15:45	14:45～15:45	14:45～15:45	14:45～15:45
15:00	15:30～16:30	15:30～16:20			15:30～16:30	15:20～16:20					かんたん エアロ & ストレッチ	15:40～16:30		15:20～16:20		15:30～16:30								ボディ バランス	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00
30	体幹& テック (ストレッチ)	バレー (幼児)		16:00～16:50	はつらつ 健康体操	ビックル① ボール					河原 麻代	ダンス スクール (キッズ)				たのしい 健康体操								ボディ バランス	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00
16:00	MICHIYO	山口 るみ		子供水泳教室①	河原 麻代	専任スタッフ		16:30～17:30				赤地 寿美		16:30～17:30		末永 ゆう子								ボディ バランス	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00
30		16:30-17:30 バレー (低学年)		専任スタッフ	別途申込:有料	別途申込:有料					バスケット ボール① 1～3年	ダンス スクール (ジュニア)				16:45～17:45								ボディ バランス	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00
17:00		山口 るみ		子供水泳教室②	専任スタッフ	別途申込:有料					b)アカデミー	ダンス スクール (ジュニア)				赤地 寿美								ボディ バランス	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00
30		17:40～18:40		専任スタッフ	別途申込:有料	別途申込:有料					別途申込:有料	17:40～19:00				17:40～19:00								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
18:00	18:15～19:15				18:15～19:15						18:20～19:20	18:15～19:15												ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
30	ボディ コンバット	別途申込:有料	18:45～19:45		レズミルズ ピラティス						バタフライ	ボディ コンバット				18:45～19:45								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
19:00	渡邊 俊祐		ヨガ月①		MICHIYO						専任スタッフ	北島 千晃				ヨガ水①								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
30	19:30～20:30		住吉 千恵美		19:30～20:30						19:30～20:30	19:30～20:30				19:30～20:30								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
20:00	ボディ アタック		20:00～21:00		ボディ パンプ						個人メドレー	ボディ バランス				ヨガ水②								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
30	渡邊 俊祐		ヨガ月②		ボディ パンプ						専任スタッフ	北島 千晃				Tetsuya								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15
21:00			住吉 千恵美													Tetsuya								ボディ アタック	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15	17:15～18:15

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。