



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2025年10月～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													
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	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	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	9:45～10:45		10:00～11:00	9:45～10:45	ボディ バランス	9:30～10:30	ボディ アタック ③ KOZUE	ボディ ケア コンディ ショニング	ボディ リセット & コア	9:45～10:45	ヨガ(私を繋げる)
	岩田 奈緒美	大場 三紗子		専任スタッフ 別途申込:有料	シェイプ 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		専任スタッフ 別途申込:有料	北島 千晃	末永 ゆう子	ピラヨガ		大人の初めて の水泳教室	専任スタッフ 別途申込:有料	末永 ゆう子	ボディ バランス	9:30～10:30	岩田 奈緒美	岩田 奈緒美	ボディ バランス	末永 ゆう子
30	別途申込:有料	別途申込:有料											別途申込:有料					ERI		専任スタッフ 別途申込:有料	別途申込:有料					10:45～11:45		
				森々 アクアピクス①	沢田 文						11:00～12:00	11:00～12:00			ベビー スイミング②	11:15～12:15	11:15～12:15	11:00～12:00		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					10:45～11:45		
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	11:20～12:20			11:15～12:15		11:15～12:15	
30	青壁 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					中川 彰子	ボディ アタック	大場 三紗子		10:30～11:30	ボディ コンバット	やさしい ピラティス③	ERI		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	やさしい ピラティス MORE			11:30～12:30		シェイプ エアロ & ストレッチ	
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子			遠嶋 隼大	別途申込:有料						遠嶋 隼大				北島 千晃	末永 ゆう子	別途申込:有料		専任スタッフ 別途申込:有料	別途申込:有料	末永 ゆう子			12:15～13:15		沢田 文	
					12:30～13:30						12:30～13:30	12:30～13:30				12:30～13:30	別途申込:有料								12:15～13:15		12:30～13:30	
30	12:45～13:45																											
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																	
	大場 三紗子			ウォーター シェイプ	岩田 奈緒美						中川 彰子																	
30				中山 由美子	別途申込:有料	14:00～15:00					13:45～14:45																	
14:00					シンブリー エアロ & ストレッチ							ボディ パンプ																
30					鶴見 洋一							遠嶋 隼大																
15:00					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													
30	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	ダンス スクール (キッズ)																
16:00	体幹& テック (ストレッチ)			16:00～16:50	はつらつ 健康体操	ビックル① ボール						ダンス スクール (キッズ)																
30	MICHIYO	山口 るみ		子供水泳教室①	河原 麻代	専任スタッフ						ダンス スクール (ジュニア)																
17:00		16:30～17:30		専任スタッフ	別途申込:有料	別途申込:有料						ダンス スクール (ジュニア)																
30		17:40～18:40		子供水泳教室②	別途申込:有料	別途申込:有料						ダンス スクール (ジュニア)																
18:00	18:15～19:15				18:15～19:15							バスケット ボール② 4～6年																
30	ボディ コンバット	別途申込:有料			レスミルズ ピラティス						バタフライ	ボディ コンバット																
19:00	渡邊 俊祐			18:45～19:45	19:30～20:30						専任スタッフ	北島 千晃																
30					19:30～20:30						個人メドレー	ボディ バランス																
20:00	ボディ アタック				ボディ パンプ						専任スタッフ	北島 千晃																
30	渡邊 俊祐																											
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。