

『ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル ② 2025年10月~12月(10/1日更新版)



	月			火						水				木					金		土		日	
時間	スタジオ	1		プール	スタジオ	体育室	1		研修室	プール	スタジオ	体育室		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		I
9:00						9:15~10:45																		
				9:30~10:30		卓球教室								9:30~10:30					l	9:30~10:30		0~10:30 9:30~10:		9:30~10:30
30	9:45~10:45	9:50~10:50		大人の泳法教室 (平泳ぎ)	10:00~11:00							10:00~11:00	9:40~10:40	ペピー スイミング①	10:00~11:00	10:0011:00	9:45~10:45	10:00~11:00	9:45~10:45	ポディ パランス	乗々 ポ アクアピクス =	ディケア ボディ コンディ リセット ヨニング & コア	9:45~10:45	ヨガ(私を整える
10:00	リセット & コア	ゆったりヨガ①		専任スタッフ	シェイプ	鈴木 浩							ストレッチ& ボディメイク	専任スタッフ	10.00** 11.00		ピラヨガ		ハワイアン フラ①		KOZUE	岩田 奈輔	ボディ ボランス	麦島 美雅
		大場 三参子		別途申込:有料	エアロ &ストレッチ	別途申込:有料	10:30~11:30					ボディ パランス	大場 三参子	別途申込:有非	ポディ パランス	やさしい ピラティス②	ERI	大人の初めて の水泳教室	専任スタッフ	末永 ゆう子	別途申込:有料	木 優子 別途申込:	末糸 ゆう子	別途申込:有非
30	別途申込:有料	別途申込:有料		美々 アクアピクス①	沢田 文		リラク ゼーション				11:00 10:00	遠嶋 陸大	別途申込:有料	ペピー スイミング②	北島 千晃	末永 ゆう子 別途申込:有料	別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料	別途申込:有料		l	45-11:45	*******	
11:00	11:15~12:15	11:10~12:10		中山 由美子		11:15~12:15	ヨガ 裕次				11:00~12:00		11:00~12:00	専任スタッフ	11:15~12:15	用悪中心・刊行	11:00~12:00	11:15~12:15			ي ا	ンプリー エアロ ストレッチ	11:15~12:15	
	计整	ゆったりヨガ②		別途申込:有料	ボディ	太極拳	別途申込:有料				パレトン	11:30~12:30	リンパヨガ	別途申込:有非	+	11:30~12:30	~セミパーソナル レッスン~	大人の泳法教室	11:30~12:30	11:20~12:20		木優子	シェイプ	
30	ストレッチ			10:30~11:30	パランス						中川 彩子	ボディ	大場 三参子	10:30~11:30	ボディ コンパット	やさしい	ERI 別途申込:有料			やさしい ピラティス MORE	30	A RT	エアロ &ストレッチ	
12:00	名和 雷枝 別途申込:有料	大場 三参子 別途申込:有料			遠嶋 陸大	中山 明徳 別途申込:有料					別途申込:有料	アタック	別途申込:有料		北島 千晃	末永 ゆう子	万定中心: 有科	専任スタッフ 別途申込:有料	ボディ バンプ	MORE 末永 ゆう子	12:1	15~13:15	沢田 文	
12.00					12:30~13:30				12:30~13:30		12:30~13:30	遠嶋 陸大			12:30~13:30	別途申込:有料			KOZUE	別途申込:有料			12:30~13:30	
30	12:45~13:45				ボディ				らくらく太極拳		ズンパ				ポディ				12:45~13:45			ワイ ア ン フ ラ ②	ポディ	
13:00	オンパ			13:00~14:00	ボディ パンプ				中山明龍		&ストレッチ				だが			13:00~14:00	ポディ			壬スタッフ 申込:有料	ポディ パンプ	
13.00	&ストレッチ			ウォーター シェイプ	岩田 奈韓美				別途申込:有料		中川 彩子				斎藤 哲也			大人の象接 後度 (クロール中級 &青水ぎ)	コンパット			30~14:30 13:30~14	:30	
30	大場 三参子			中山 由美子							13:45-14:45							専任スタッフ	北島 千晃			ワイアン フラ③ ヨガ土①	\	
14.00				別途申込:有料							ボディバンブ				14:00~15:00			別途申込:有料	14:00~15:00					
14:00					シンプリー エアロ &ストレッチ										シンプリー エアロ &ストレッチ				ボディ パランス		1	£スタッフ 大澤 りる 申込:有料 別途申込::		
30					差見 洋一						遠嶋 陸大				鶴見 洋一				北島 千晃		14:4	15~15:45	:45	
					開光 件						15:00~16:00				南元 什一				私周 					
15:00	15:30~16:30	15:30~16:20			15:30~16:30	15:20~16:20					かんたん	15:40~16:30	15:20~16:2	0	15:30~16:30		15:30~16:30		15:30~16:30			ポディ ゆったりヨカ ペランス 大澤 りょ		
30	体幹&	パレエ		-	はつらつ						&ストレッチ	ダンス					理学療法士のNEW		⊐7 &		達	場 陸大 別途申込:		
	テック (ストレッチ)	(幼児)		16:00~16:50	健康体操	ピックル① ポール					河原 麻代	スクール (キッズ)	ピックル ポール③		たのしい 健康体操		ピラティス		ダンス		16:0	00~17:00		
16:00	MICHIYO	山口 るみ 別途申込:有料		子供水泳教室① 専任スタッフ	河原 麻代 副油电泳:有製	専任スタッフ 別途申込:有料		16:30~17:30				赤地 寿美 別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有	1	末永 ゆう子 別途申込:有料		北田 航也 別途申込:有料 16:30~17:30		MICHIYO			ポディ パンプ ピニニュフ/	:15 16:15~17:15	
30		16:30-17:30		別途申込:有料	MACTALINI	ピックル						16:45~17:45		*1	MALTA: HT							C771A(土) ボディ バンプ	
		パレエ (低学年)		17:00~17:50		ポール (小 学生のみ)		パスケット ポール① 1~3年				ダンス スク-ル (ジュニア)	ピックル ボール④				パスケット ボール 教室() (1~8年)					ERI		
17:00		山口 るみ 別途申込:有料		子供水泳教室②		専任スタッフ 別途申込:有料		bJアカデミー					専任スタッフ 別途申込:有	1		17:20~18:40	bJアカデミー				17:1	5~18:15 別途申込:		
30		17:40~18:40		専任スタッフ 別途申込:有料		16:30~17:30		別途申込:有料				赤地 寿美 別途申込:有料	16:30~17:3			小学生の 卓球教室 (3~6年)	別途申込:有字 17:40~19:0					ボディ アタック		
		パレエ						17:40~19:00	-							進沼千恵子						・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		
18:00	18:15~19:15	(高学年)			18:15~19:15			パスケット ポール② 4~6年		18:20~19:20	18:15~19:15					別途申込:有料	パスケット ボール 衆主 ② (4~6年)							
30	ボディ コンパット	山口 るみ 別途申込:有料	18:45~19:45		レズミルズ			4~6年		パタフライ	ボディ		18:45~19:45		-		18:45~19:45		18:30~19:30	18:45~19:45		18:45~19	:45	
- 00					ピラティス			bJアカデミー		専任スタッフ	コンパット										1			
19:00	波邊 俊祐		ヨガ月①		MICHIYO		19:15~20:15	別途申込:有料	1	別途申込:有料	北島 千晃		ヨガ水①				リラク ゼーション 別途申込:有利 ヨガ①		ピラティス(金) ①	ヨガ金①		ヨガ土②	,	1
	19:30~20:30		住吉 千恵美別途申込:有料		19:30~20:30		やさしい ピラティス①	19:10~20:40		19:30~20:30	19:30~20:30		Tetsuya 別途申込:有料		19:30~20:30			0 19:30~20:30	ERI 別途申込:有料	梅田 陽一 別途申込: 有非		SEIHO 別途申込::		
30	ボディ アタック		20:00~21:00		ボディ パンプ		末永ゆう子	パスケット ボールチャレン ジ3~6年		個人メドレー	ボディ パランス		20:00~21:00		ボディ バンブ		別途甲込: 有料 20:00~21:00 教室MIX	秦々 アクアピクス ②	19:45~20:45	20:00~21:00	-	20:00~21		
20:00	波達・俊祐		3ガ月②		京藤 智也		別途申込:有料	(経験者のみ)		専任スタッフ	北島・千晃		∃ガ水②		KOZUE		リラク ゼーション ヨガ② blアカデミー	中山 由美子	ピニニ 47 (本)	3が金②	1	ゆったり ヨガ土②	10:00 - 21:00	
	ALAE EN				- Mar 21 C			bJアカデミー		別途申込:有料	-NAME 1 76				_ ROLUL		ヨガ② bjアカデミー	別途申込:有料	2)	
30			住吉 千恵美 別途申込:有料					別途申込:有料					Tetsuya 別途申込:有料				裕次 別途申込:有料	Ħ	ERI 別途申込:有料	梅田 陽一 別途申込: 有非		SEIHO 別途申込:	T#	
21:00																		1			1		 	

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。