



ワンタイム・コース型教室 タイムテーブル



2025年7～9月 (7/1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																								
30	9:45～10:45	9:50～10:50		9:30～10:30		卓球教室							9:40～10:40		9:30～10:30			9:45～10:45			9:45～10:45	9:30～10:30		9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:30		
	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 アクアピクス ③	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	ボディ バランス	ボディ バランス	ヨガ(私を驚かせる)		
10:00	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	別途申込:有料	専任スタッフ 別途申込:有料	北島 千晃	末永 ゆう子	別途申込:有料	ERI	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	KOZUE	岩田 奈緒美	別途申込:有料	末永 ゆう子	末永 ゆう子	麦島 美穂		
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	遠嶋 隼大	11:00～12:00		ベビー スイミング②	11:15～12:15	末永 ゆう子	別途申込:有料	カラダの取 脱～セミパーソナル レッスン～	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	リンバヨガ		専任スタッフ 別途申込:有料	11:15～12:15	11:30～12:30	11:00～12:00		11:15～12:15				シンブリー エアロ & ストレッチ			11:15～12:15			
30	骨盤 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					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⑤	別途申込:有料	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			シェイプ エアロ & ストレッチ	沢田 文			
12:00	名和 雪枝	大場 三紗子			遠嶋 隼大	中山 明徳					12:30～13:30	遠嶋 隼大				12:30～13:30	別								12:15～13:15		12:30～13:30			
30	12:45～13:45				12:30～13:30						ズンバ & ストレッチ					ボディ パンプ				13:00～14:00					ボディ パンプ		12:30～13:30			
13:00	ズンバ & ストレッチ			13:00～14:00	ボディ パンプ						中川 彰子					斎藤 哲也				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				ボディ コンバット		13:30～14:30	沢田 文		
30	大場 三紗子			ウォーター シェイプ	岩田 奈緒美						13:45-14:45					14:00～15:00									13:30～14:30	13:30～14:30	沢田 文	沢田 文		
14:00					14:00～15:00						ボディ パンプ	遠嶋 隼大				シンブリー エアロ & ストレッチ									ボディ パンプ					
30					シンブリー エアロ & ストレッチ						かんたん エアロ & ストレッチ					15:00～16:00									ボディ バランス					
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	河原 麻代				15:30～16:30									ボディ パンプ					
30	体幹& テック	バレー (幼児)		16:00～16:50	はつらつ 健康体操	ビククル① ボール					はつらつ 健康体操	ピククル① ボール				15:30～16:30									ボディ パンプ					
16:00	MICHIYO	山口 るみ		子供水泳教室①	河原 麻代	専任スタッフ 別途申込:有料		16:30～17:30				ダンス スクール (キッズ)				16:45～17:45	赤地 寿美								ボディ パンプ		16:15～17:15	16:15～17:15		
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	別途申込:有料						ピククル ボール① 1～3年				ダンス スクール (ジュニア)	赤地 寿美								ボディ パンプ		ピラティス(土) ①	ボディ パンプ		
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	ピククル (小 学生のみ)						ダンス スクール (ジュニア)				小学生の 卓球教室 (3～6年)									ボディ アタック		17:15～18:15	別途申込:有料	岩田 奈緒美	
30		17:40～18:40		専任スタッフ 別途申込:有料	別途申込:有料	16:30～17:30						赤地 寿美				蓮沼千恵子									ボディ アタック					
18:00	18:15～19:15				18:15～19:15						18:20～19:20	18:15～19:15																		
30	ボディ コンバット	山口 るみ			レスミルズ ピラティス & テック	NEW					バタフライ	ボディ コンバット															18:45～19:45	18:45～19:45		
19:00	渡邊 俊祐		ヨガ月①		MICHIYO						専任スタッフ 別途申込:有料	北島 千晃				18:45～19:45											ヨガ金①	ヨガ金①	ヨガ金①	
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										ERI	梅田 陽一	ERI	梅田 陽一	
20:00	ボディ アタック		ヨガ月②		ボディ パンプ						個人メドレー	ボディ バランス				20:00～21:00										19:45～20:45	20:00～21:00	20:00～21:00	団体賞切替 19:00～21:00	
30	渡邊 俊祐		住吉 千恵美								専任スタッフ 別途申込:有料	北島 千晃														ヨガ金②	ヨガ金②	SEIHO	SEIHO	
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。