ワンタイム・コース型教室　タイムテーブル

2026年7月～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

時間	月 スタジオ	月 体育室	月 会議室	月 プール	火 スタジオ	火 体育室	火 会議室	火 アリーナ	火 研修室	火 プール
9:00				9:30～10:30		9:15～10:45				
30	9:45～10:45 ボディリセット＆コア 岩田 奈緒美 別途申込：有料	9:50～10:50 ゆったりヨガ① 大場 美佐子 別途申込：有料		大人の泳法教室（平泳ぎ） 専任スタッフ 別途申込：有料		卓球教室 鈴木 浩 別途申込：有料				
10:00				素々アクアビクス① 中山 由美子 別途申込：有料	10:00～11:00 シェイプエアロ＆ストレッチ 沢田 文		10:30～11:30 リラクゼーションヨガ 椿次 別途申込：有料			
30				10:30～11:30						
11:00	11:15～12:15 骨盤ストレッチ 名和 雪枝 別途申込：有料	11:10～12:10 ゆったりヨガ② 大場 美佐子 別途申込：有料			11:15～12:15 ボディバランス 遠嶋 瞭大	11:15～12:15 太極拳 中山 明徳 別途申込：有料				
30										
12:00					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	
30	12:45～13:45 ズンバ＆ストレッチ 大場 美佐子			13:00～14:00 ウォーターシェイプ 中山 由美子 別途申込：有料						
13:00										
30	14:00～15:00 ボディジャムテック30～45 MICHIYO				14:00～15:00 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鶴見 洋一					
14:00										
30										
15:00										
30	15:30～16:30 体幹＆テック・ストレッチ MICHIYO	15:30～16:20 バレエ（幼児） 山口 るみ 別途申込：有料		16:00～16:50 子供水泳教室① 専任スタッフ 別途申込：有料		15:20～16:20 ピックル① 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 bjアカデミー 別途申込：有料		
16:00				17:00～17:50 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込：有料		ピックル ボール（小学生のみ） 専任スタッフ 別途申込：有料		17:40～19:00 バスケットボール 戦術クラス bjアカデミー 別途申込：有料		
30		16:30-17:30 バレエ（低学年） 山口 るみ 別途申込：有料				16:30～17:30		19:10～20:40 バスケットボールチャレンジ3～6年（経験者のみ） bjアカデミー 別途申込：有料		
17:00		17:40～18:40 バレエ（高学年） 山口 るみ 別途申込：有料								
30	18:15～19:15 ボディコンバット 渡邉 俊祐		18:45～19:45 ヨガ月① 住吉 千恵美 別途申込：有料		18:15～19:15 レズミルズピラティス MICHIYO		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		18:20～19:20 バタフライ 専任スタッフ 別途申込：有料	
18:00										
30	19:30～20:30 ボディアタック 渡邉 俊祐		20:00～21:00 ヨガ月② 住吉 千恵美 別途申込：有料		19:30～20:30 ボディパンプ 斎藤 哲也				19:30～20:30 個人メドレー 専任スタッフ 別途申込：有料	
19:00										
30										
20:00										
30										
21:00										

時間	水 スタジオ	水 体育室	水 会議室	水 アリーナ	水 プール	木 スタジオ	木 体育室	木 会議室	木 アリーナ	木 プール
9:00										
30	9:30～10:30 ベリーダンス マリー 別途申込：有料		9:50～10:50 ストレッチ＆ボディメイク 大場 美佐子 別途申込：有料	時間変更	9:30～10:30 ベビースイミング① 専任スタッフ 別途申込：有料			9:45～10:45 ピラヨガ ERI 別途申込：有料		
10:00		10:00～11:00 ボディバランス 遠嶋 瞭大				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 別途申込：有料			10:00～11:00 大人の初めての水泳教室 専任スタッフ 別途申込：有料
30	11:00～12:00 バレトン 中川 彰子 別途申込：有料		11:10～12:10 リンパヨガ 大場 美佐子 別途申込：有料	時間変更	ベビースイミング② 専任スタッフ 別途申込：有料			11:00～12:00 カラダの取説～女性パーソナルレッスン～ ERI 別途申込：有料		
11:00						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 別途申込：有料			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
30	12:30～13:30 ズンバ＆ストレッチ 中川 彰子	11:30～12:30 ボディアタック 遠嶋 瞭大			10:30～11:30	12:30～13:30 ボディパンプ 斎藤 哲也				
12:00										13:00～14:00 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
30	13:45～14:45 ボディパンプ 遠嶋 瞭大					14:00～15:00 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鶴見 洋一				
13:00	15:00～16:00 かんたんエアロ＆ストレッチ 河原 麻代									
30		15:40～16:30 ダンススクール（キッズ） 赤地 寿美 別途申込：有料		15:20～16:20 ピックルボール③ 専任スタッフ 別途申込：有料		15:30～16:30 たのしい健康体操 末永 ゆう子 別途申込：有料		15:30～16:30 理学療法士のピラティス 北田 航也 別途申込：有料		
14:00		16:45～17:45 ダンススクール（ジュニア） 赤地 寿美 別途申込：有料		ピックルボール④ 専任スタッフ 別途申込：有料			17:20～18:40 小学生の卓球教室（3～6年） 薄沼千恵子 別途申込：有料		16:30～17:30 バスケットボール教室①（1～3年） bjアカデミー 別途申込：有料	
30				16:30～17:30					17:40～19:00 バスケットボール教室②（4～6年） bjアカデミー 別途申込：有料	
15:00	18:15～19:15 ボディコンバット 北島 千晃		19:30～20:30 ヨガ 椿次 別途申込：有料		18:20～19:20 パタフライ 専任スタッフ 別途申込：有料	19:30～20:30 ボディパンプ KOZUE		18:45～19:45 リラクゼーションヨガ① 椿次 別途申込：有料	19:10～20:40 バスケットボールMIX 小5,6年生の経験者と中学生 bjアカデミー 別途申込：有料	19:30～20:30 素々アクアビクス② 中山 由美子 別途申込：有料
30	19:30～20:30 ボディバランス 北島 千晃				19:30～20:30 個人メドレー 専任スタッフ 別途申込：有料			20:00～21:00 リラクゼーションヨガ② 椿次 別途申込：有料		
20:00										
30										
21:00										

時間	金 スタジオ	金 体育室	金 会議室	金 プール	土 スタジオ	土 会議室	日 スタジオ	日 会議室
9:00								
30	9:45～10:45 ハワイアンフラ① 専任スタッフ 別途申込：有料	9:30～10:30 ボディバランス 末永 ゆう子		9:30～10:30 素々アクアビクス③ KOZUE 別途申込：有料	9:30～10:30 ボディパンプテック45 森 雄司	9:30～10:30 ボディリセット＆コア 岩田 奈緒美 別途申込：有料	9:45～10:45 ボディバランス 末永 ゆう子	9:30～10:30 ヨガ(私を整える) 斐島 美穂 別途申込：有料
10:00					10:45-11:45 ボディコンバットテック45 森 雄司		11:15～12:15 シェイプエアロ＆ストレッチ 沢田 文	
30	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 別途申込：有料		12:15～13:15 ハワイアンフラ② 専任スタッフ 別途申込：有料		12:35～13:35 ボディパンプ 沢田 文	
11:00	12:45～13:45 ボディコンバット 北島 千晃				13:30～14:30 ハワイアンフラ③ 専任スタッフ 別途申込：有料	13:30～14:30 ヨガ土① 大澤 りお 別途申込：有料		
30	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 遠嶋 瞭大	14:45～15:45 ゆったりヨガ① 大澤 りお 別途申込：有料	14:45～15:45 レズミルズピラティス 岩田 奈緒美	NEW
12:00					16:00～17:00 ボディパンプ 遠嶋 瞭大	16:15～17:15 ピラティス(土)③ ERI 別途申込：有料	16:15～17:15 ボディパンプ 岩田 奈緒美	
30	15:30～16:30 体幹＆テック・ストレッチ MICHIYO				17:15～18:15 ボディアタック 遠嶋 瞭大			
13:00						18:45～19:45 ヨガ土② SEIHO 別途申込：有料	団体貸切枠（19:00～21:00）	
30	18:30～19:30 ピラティス(金)① ERI 別途申込：有料		18:45～19:45 ヨガ金① 梅田 陽一 別途申込：有料			20:00～21:00 ゆったりヨガ土② SEIHO 別途申込：有料		
14:00	19:45～20:45 ピラティス(金)② ERI 別途申込：有料		20:00～21:00 ヨガ金② 梅田 陽一 別途申込：有料					
30								
15:00								

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。

2026. 6. 16改正