

May

スタジオ&プールレッスンスケジュール

2025年5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日	
10:00 :30	NO. 1 楽筋 10:35~11:05 GROUP CORE KUMA	NO. 2 リ 10:30~11:15 かんたんヨガ 19 TOMO 5.12.26 ちさと	NO. 1 楽筋 リ 10:30~11:15 M CENTERGY AYU	NO. 2 プール 10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO リ 11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 星利奈 リ 11:35~12:20 筋汗 11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田 11:45~12:30 全身調整運動 キムラアユ子	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 カラダと向き合うヨガ TOMO リ 11:45~12:30 はじめての平泳ぎ Shie 12:45~13:45 ハワイアン 定員30	NO. 2 プール 10:30~11:30 いきいき健康体操 宮田 15 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川 リ 11:40~12:10 基本のキック運動 池谷 12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷 泳	NO. 2 リ 10:30~11:15 ボクササイズ /キムラアユ子 8 大人のK-POP / hika 15 心落ち着くヨガ ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 22 ストレッチポール & ストレッチ /TOMO 29 ボクササイズ /キムラアユ子 1 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田
11:00 :30	NO. 1 楽筋 11:25~12:10 GROUP POWER mitsu	NO. 2 リ 11:20~12:20 プールで身体改善運動 (有料レッスン) 池谷	NO. 1 楽筋 リ 11:45~12:15 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	NO. 2 リ 11:45~12:30 はじめての平泳ぎ 智浩 12:45~13:45 呼吸を整えるヨガ タルン リ 13:10~13:40 はじめての 青泳ぎ 池谷 泳	NO. 1 楽筋 11:45~12:30 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤 12:45~13:30 かんたんステップ 森田 13:00~14:00 自己流泳法 改善スクール (有料レッスン) 池谷	NO. 2 リ 11:45~12:30 かんたんエアロ 森田 14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体つくり 森田 リ 14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
12:00 :30	NO. 1 楽筋 12:30~13:15 かんたんエアロ 角田 定員42	NO. 2 リ 12:35~13:20 初めてのバタ足 池谷 泳	NO. 1 楽筋 リ 12:45~13:45 かんたんエアロ 定員42 楽	NO. 2 リ 12:45~13:45 かんたんエアロ 定員42 楽 13:45~14:15 バランスマーチ 宮田 楽 14:30~15:15 ZUMBA fitness YUKI	NO. 1 楽筋 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 2 リ 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
13:00 :30	NO. 1 楽筋 13:30~14:15 太極舞 中川 定員42	NO. 2 リ 13:30~14:15 呼吸を整えるヨガ タルン リ 13:10~13:40 はじめての 青泳ぎ 池谷 泳	NO. 1 楽筋 リ 14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体つくり 森田 リ 14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷	NO. 2 リ 14:00~14:45 ZUMBA fitness YUKI	NO. 1 楽筋 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 2 リ 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
14:00 :30	NO. 1 楽筋 14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川 リ 15:00 :30	NO. 2 リ 14:30~15:15 5 ボディライン整う ピラティス / ちさと	NO. 1 楽筋 リ 14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体つくり 森田 リ 14:10~14:40 背泳ぎワンポイント 池谷	NO. 2 リ 14:00~14:45 ZUMBA fitness YUKI	NO. 1 楽筋 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 2 リ 12:45~13:45 かんたんエアロ 宮田 14:30~15:15 ZUMBA fitness 宮田 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラアユ子	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
15:00 :30	NO. 1 楽筋 15:00 :30	NO. 2 リ 16:00~17:00 キッズプール キッズジム	NO. 1 楽筋 リ 17:15~18:15 キッズプール キッズジム	NO. 2 リ 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽筋 16:00~17:00 キッズプール	NO. 2 リ 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
16:00 :30	NO. 1 楽筋 17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム	NO. 2 リ 17:15~18:15 キッズプール キッズジム	NO. 1 楽筋 リ 18:30~19:30 NEW フラメンコ 望月 定員16	NO. 2 リ 17:15~18:15 キッズプール	NO. 1 楽筋 17:50~18:50 K-POP 有料プログラム	NO. 2 リ 17:10~18:10 a new Dance Master ノービスクラス 有料プログラム	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
17:00 :30	NO. 1 楽筋 18:55~19:55 ベーシッククラス 有料プログラム	NO. 2 リ 18:50~19:35 カラダを整えるヨガ タルン リ 19:00~19:35 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42	NO. 1 楽汗 18:50~19:35 ZUMBA fitness 望月 定員16	NO. 2 リ 18:30~19:30 NEW フラメンコ 望月 定員16	NO. 1 楽筋 18:45~19:45 みんなで楽しく マブアナスタジオ マブアナスタジオ	NO. 2 リ 18:20~19:20 a new Dance Master ノービスクラス 有料プログラム	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 宮田 8 YUKI 15 宮田 22 ちさと 29 宮田	
18:00 :30	NO. 1 楽筋 19:00~19:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:45~21:30 STRONG NATION Shin	NO. 2 リ 19:00~19:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ 21:00 :30	NO. 1 楽汗 19:00~19:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 2 リ 19:00~19:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 1 楽筋 19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩 20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	NO. 2 リ 19:30~20:00 STRONG NATION 中川 定員30	NO. 1 楽筋 17:45~18:15 水中体幹 ウォーキング 智浩 18:25~19:10 初・中級クロール 智浩 19:50~20:35 大人の HIPHOP 楽 山本 定員30 20:55~21:25 身体の歪み 心のリセット chika YUKI	
19:00 :30	NO. 1 楽筋 19:00~19:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:45~21:30 STRONG NATION Shin	NO. 2 リ 19:00~19:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ 21:00 :30	NO. 1 楽汗 19:00~19:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 2 リ 19:00~19:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 1 楽筋 19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩 20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	NO. 2 リ 19:30~20:00 STRONG NATION 中川 定員30	NO. 1 楽筋 17:45~18:15 水中体幹 ウォーキング 智浩 18:25~19:10 初・中級クロール 智浩 19:50~20:35 大人の HIPHOP 楽 山本 定員30 20:55~21:25 身体の歪み 心のリセット chika YUKI	
20:00 :30	NO. 1 楽筋 19:50~20:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:45~21:30 STRONG NATION Shin	NO. 2 リ 19:50~20:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:50~21:35 道具を使った身体ほぐし ちさと リ 21:00 :30	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 2 リ 19:50~20:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 1 楽筋 19:50~20:35 自己流改善泳法 初級編 智浩 20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	NO. 2 リ 19:50~20:35 STRONG NATION 中川 定員30	NO. 1 楽筋 17:45~18:15 水中体幹 ウォーキング 智浩 18:25~19:10 初・中級クロール 智浩 19:50~20:35 大人の HIPHOP 楽 山本 定員30 20:55~21:35 身体の歪み 心のリセット chika YUKI	
21:00 :30	NO. 1 楽筋 20:45~21:30 STRONG NATION Shin	NO. 2 リ 20:50~21:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:50~21:35 GROUP CORE KUMA	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 2 リ 20:50~21:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 1 楽筋 20:50~21:35 自己流改善泳法 初級編 智浩 20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	NO. 2 リ 20:50~21:35 STRONG NATION 中川 定員30	NO. 1 楽筋 17:45~18:15 水中体幹 ウォーキング 智浩 18:25~19:10 初・中級クロール 智浩 19:50~20:35 大人の HIPHOP 楽 山本 定員30 20:55~21:35 身体の歪み 心のリセット chika YUKI	
22:00 :30	NO. 1 楽筋 20:45~21:30 STRONG NATION Shin	NO. 2 リ 20:50~21:35 ZUMBA fitness ちさと 楽 20:50~21:35 GROUP CORE KUMA	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 2 リ 20:50~21:35 ZUMBA fitness 村上 定員42	NO. 1 楽筋 20:50~21:35 自己流改善泳法 初級編 智浩 20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	NO. 2 リ 20:50~21:35 STRONG NATION 中川 定員30	NO. 1 楽筋 17:45~18:15 水中体幹 ウォーキング 智浩 18:25~19:10 初・中級クロール 智浩 19:50~20:35 大人の HIPHOP 楽 山本 定員30 20:55~21:35 身体の歪み 心のリセット chika YUKI	

・レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は、無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声かけください。退出しても構いません。
 ・安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮ください。
 ・使用器具の消毒にご協力ください。
 ・入場はチェックインを必ず行ってください。
 チェックインできなかった場合、入場はできませんので十分お気をつけください。
 ・熱中症に注意し水分補給をしましょう！
 ・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

8・22(第2、第4木曜日)
～トランポリンレッスン～
※詳細はPOPにて
有料レッスン

+(プラス)
・プラスα
・プレミアム
限定スケジュールです。
※料金は消費しません。

～特別なサタデーモーニング～
★限定サタモニ★
土曜(9:00 OPEN)
9:15 ~ 10:00
3・10・17 センタジー CHIHO
24・31 ZUMBA YUKI
定員42

◆迷っている方に「おススメマーク」

◆脂肪燃焼に最適 → 脂
◆リラックスしたい人に最適 → リ
◆泳ぎをはじめたい人に最適 → 泳
◆筋力アップしたい人に最適 → 筋
◆楽しみたい人に最適 → 楽
◆汗をかきたい人に最適 → 汗

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30名です。
(道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22名です。)

※祝日は、プールレッスンはございません。
5/25(日)は休みとなります。

