

September



スタジオ&プールレッスンスケジュール



2025年9月



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金	土曜日			日曜日			
	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2	プール		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1			
10:00																			10:00	
:30																			:30	
11:00		10:30~11:15 かんたんヨガ 1,15,29 TOMO 8,22 ちさと		10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO			10:30~11:15 カラダと向き合うヨガ 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン) 宮田		10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 大人のK-POP hika 11 定員30 ★残暑イベント★		10:30~11:15 心落ち着くヨガ 心落ち着くヨガ キムラアユ子 定員30	10:30~11:15 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員30		10:30~11:15 パラエティヨガ		10:30~11:15 パラエティヨガ	11:00	
:30																			:30	
12:00	11:25~12:10 POWER 楽筋脂汗 mitsu	11:45~12:15 ボディメンテナ 角田	11:20~12:20 プールで 身体改善運動 (有料レッスン) 池谷	11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:30 はじめての平泳ぎ Shie	11:45~12:15 はじめての平泳ぎ 池谷	11:45~12:30 楽しく汗のかける エアロ 黒澤	11:45~12:30 基本のキック運動 池谷	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:55~12:40 週替わり	11:35~12:20 ボクササイズ 黒澤 25 定員30 ボクササイズ 黒澤 定員30		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	12:00~12:30 プッシュ からだの調整運動		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	12:00	
:30																			:30	
13:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 楽筋脂 角田 定員42	12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン	12:30~13:00 初めてのバタ足 池谷	12:45~13:45 ハワイアン 定員42	13:00~13:45 かんたんエアロ 森田 定員30	13:00~14:00 自己流泳法 改善スクール (有料レッスン) 池谷	12:45~13:30 かんたんステップ 黒澤	12:55~13:25 休講	12:50~13:35 STRONG NATION キムラアユ子	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	12:45~13:30 自己流改善泳法 池谷		13:00~13:45 初・中級エアロ 楽筋脂汗 村上 定員42	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー) 定員14		13:00~13:45 過替わり		13:00~13:45 過替わり	13:00	
:30																			:30	
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川 定員42	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川		14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田	23 休講	14:10~14:40 バタフライポイント 池谷	14:30~15:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	13:45~14:30 アクアビクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子		14:05~14:50 中級ステップ 楽筋脂汗 村上	14:40~15:25 過替わり		14:05~14:50 過替わり		14:05~14:50 過替わり	14:00	
:30																			:30	
15:00																			15:00	
:30																			:30	
16:00																			16:00	
:30																			:30	
17:00																			17:00	
:30																			:30	
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム		16:00~17:00 キッズプール	16:00~17:00 キッズジム		16:00~17:00 キッズプール			16:00~17:00 キッズプール					16:00~17:00 キッズプール					18:00	
:30																			:30	
19:00	18:55~19:55 ベーシッククラス 有料プログラム	18:50~19:35 カラダを整えるヨガ タルン		18:50~19:35 ZUMBA キムラアユ子 定員42	18:30~19:30 フラメンコ MADORI 定員16	19:00~19:30 体力アップ運動 マブナススタジオ 定員30	19:00~19:30 みんなで楽しく フラダンス	18:45~19:45 みんなで楽しく フラダンス	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤 脂筋汗 黒澤 20:00~20:45 ZUMBA キムラアユ子 定員42	19:05~19:50 ★イベント★	18:30~19:00 水中体幹 ウォーク 池谷	19:00~19:45 お腹すっきりヨガ Chika	19:00~19:45 お腹すっきりヨガ Chika					19:00		
:30																			:30	
20:00		19:50~20:35 ZUMBA キムラアユ子 定員30		19:50~20:35 中級エアロ 楽筋脂汗 村上 定員42	19:50~20:35 自己流改善泳法 初級編 池谷	20:10~20:55 4泳法 中級 池谷	20:00~20:45 STRONG NATION 黒澤 脂筋汗 黒澤 20:00~20:45 ZUMBA キムラアユ子 定員42	20:00~20:45 STRONG NATION 黒澤 脂筋汗 黒澤 20:00~20:45 ZUMBA キムラアユ子 定員42	20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika		20:00~20:45 水中体幹 ウォーク 池谷	20:00~20:45 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika	20:00~20:30 身体の調整運動 Chika					20:00		
:30																			:30	
21:00	20:45~21:30 STRONG NATION Shin	20:50~21:20 道具を使った身体ほぐし ちさと		20:50~21:35 初・中級ステップ 楽筋脂汗 村上	20:50~21:20 ボクササイズ キムラアユ子 定員30		20:50~21:35 体カアップヨガ Chika		20:50~21:35 体カアップヨガ Chika										21:00	
:30																			:30	
22:00																			22:00	

・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、入場はできかねますので十分お気をつけください。
・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。

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

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・安全
・健康
・笑顔

・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。
・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。

18
～残暑イベント～
★HIPHOP★
※詳細はPOPにて

◆6
姿勢改善ピラティス
／ 中川
楽筋
◆13
ボディライン整うピラティス
／ ちさと
楽筋
◆20
ストレッチで
しなやかな身体づくり
／ 森田
楽筋
◆27
ボディライン整うピラティス
／ ちさと
楽筋

◆7
ボクササイズ
／Shin
定員42
◆14
ZUMBA
／Shin
定員42
◆21
GROUP FIGHT
／ Shie
定員42

～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
6・20 センタジー CHIHO
13・27 ZUMBA ちさと
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。)