# 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

**NO. 1**
- 11:25～12:10 GROUP POWER（楽 筋 脂 汗） mitsu
- 12:30～13:15 かんたんエアロ（楽 脂） 角田 定員42
- 13:30～14:15 太極舞（楽） 中川 定員42
- 14:30～15:15 ゆったりヨガ（リ） 宮川
- 17:45～18:45 avex Dance Master スターククラス 有料プログラム
- 18:55～19:55 avex Dance Master ベーシッククラス 有料プログラム
- 20:45～21:30 STRONG NATION（脂 筋 汗） Shin

**NO. 2**
- 10:30～11:15 かんたんヨガ（リ） 1,15,29 TOMO 8,22 ちさと
- 11:45～12:15 ボディメンテナンス（リ） 角田
- 12:35～13:20 呼吸を整えるヨガ（リ） タルン
- 18:50～19:35 カラダを整えるヨガ（リ） タルン
- 19:50～20:35 ZUMBA fitness（楽 汗） ちさと 定員30
- 20:50～21:20 道具を使った身体ほぐし（リ） ちさと

**プール**
- 9月「プールで筋力トレーニング」
- 11:20～12:20 プールで身体改善運動（有料レッスン） 池谷
- 12:30～13:00 初めてのバタ足（泳） 池谷
- 13:10～13:40 はじめての背泳ぎ（泳） 池谷
- 16:00～17:00 キッズプール

## 火曜日

**NO. 1**
- 10:30～11:15 GROUP CENTERGY（楽 筋 リ） AYU
- 11:35～12:20 ダンベル全身調整運動（筋 汗） キムラアユ子
- 12:45～13:45 ハワイアン（楽） 定員42 アプアナスタジオ
- 14:00～14:45 ストレッチでしなやかな身体つくり（リ） 森田
- 16:00～17:00 キッズジム
- 17:15～18:15 キッズジム
- 18:50～19:35 ZUMBA fitness（楽 汗） キムラアユ子 定員42
- 19:50～20:35 中級エアロ（楽 脂 汗） 村上 定員42
- 20:50～21:35 初中級ステップ（楽 脂 汗） 村上

**NO. 2**
- 10:30～11:15 かんたんヨガ（リ） TOMO
- 11:45～12:30 GROUP fight（楽 脂 汗） Shie 定員30
- 13:00～13:45 かんたんエアロ（楽 脂） 森田 定員30
- 18:30～19:30 フラメンコ（楽） MADORI 定員16
- 19:50～20:35 GROUP CENTERGY（楽 筋 リ） AYU
- 20:50～21:20 ボクササイズ（楽 脂 汗） キムラアユ子 定員30

**プール**
- 11:00～11:30 浮き具を使った水中運動 智浩
- 11:45～12:15 はじめての平泳ぎ（泳） 智浩
- 13:00～14:00 自己流泳法改善スクール（有料レッスン） 池谷
- 14:10～14:40 バタフライワンポイント 池谷
- 16:00～17:00 キッズプール
- 17:15～18:15 キッズプール
- 19:30～20:00 自己流改善泳法 初級編（泳） 智浩
- 20:10～20:55 4泳法 中級 智浩

## 水曜日

**NO. 1**
- 10:30～11:15 カラダと向き合うヨガ（リ） 星利奈
- 11:45～12:30 楽しく汗のかけるエアロ（楽 脂 汗） 黒澤 定員42
- 12:45～13:30 かんたんステップ（楽 汗） 黒澤
- 13:45～14:15 バランスボール（楽） 宮田
- 14:30～15:15 ZUMBA fitness（楽 汗） 宮田 定員42
- 16:00～17:00 キッズプール
- 17:15～18:15 キッズプール
- 19:00～19:30 体力アップ運動（楽 筋）
- 19:50～20:35 GROUP POWER（楽 筋 脂 汗） mitsu
- 20:50～21:35 GROUP fight（楽 脂 汗） Shie 定員42

**NO. 2**
- 10:30～11:30 いきいき健康体操（有料レッスン） 宮田
- 11:45～12:30 GROUP groove（楽 汗） TOMO 定員30
- 12:55～13:25 かんたんエアロ（楽 脂 汗） 宮田 定員30
- 14:30～15:15 かんたんヨガ（リ） TOMO
- 18:45～19:45 みんなで楽しくフラダンス（楽） マプアナスタジオ 定員30
- 20:50～21:35 体力アップヨガ（楽 筋 リ） Chika

**プール**
- 4 宮田 / 11 黒澤 / 18 宮田 / 25 ちさと
- 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（泳） 池谷
- 13:45～14:30 アクアビクス（楽） 黒澤
- 16:00～17:00 キッズプール
- 17:15～18:15 キッズプール
- 18:30～19:00 水中体幹ウォーク 智浩
- 19:10～19:55 初・中級クロール（泳） 智浩

## 木曜日

**NO. 1**
- 18 黒澤
- 10:30～11:15 お目覚めヨガ（リ） 宮川
- 11:35～12:20 ZUMBA fitness（楽 汗） 定員42
- 12:50～13:35 STRONG NATION（脂 筋 汗） キムラアユ子
- 13:55～14:40 ZUMBA fitness（楽 汗） キムラアユ子 定員42
- 15:00～15:30 Let's JUMP！ キムラアユ子
- 17:45～18:45 avex Dance Master K-POP 有料プログラム
- 19:00～19:45 STRONG NATION（楽 脂 筋 汗） 黒澤
- 20:00～20:45 ZUMBA fitness（楽 汗） 黒澤 定員42

**NO. 2**
- 10:30～11:15 GROUP CENTERGY（楽 筋 リ） CHIHO
- 11:55～12:40 週替わり（楽）
- 13:00～13:45 心落ち着くヨガ（リ） ちさと
- 19:05～19:50 18 ★イベント★
- 20:50～21:35 おやすみ前の体幹ヨガ（リ） Chika

**プール**
- 4 大人のK-POP / hika 定員30
- 11 ★残暑イベント★
- 18 ボクササイズ / 黒澤
- 25 ボクササイズ / 黒澤 定員30
- 12:45～13:30 自己流改善泳法 智浩
- 13:40～14:25 4泳法 中・上級 智浩

## 金曜日

## 土曜日

**NO. 1**
- 10:30～11:15 心落ち着くヨガ（リ）
- 11:30～12:15 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42（楽 汗）
- 13:00～13:45 初中級エアロ（楽 脂 汗） 村上 定員42
- 14:05～14:50 中級ステップ（楽 脂 汗） 村上
- 15:10～15:40 体力アップ運動（筋） 村上
- 16:00～17:00 avex Dance Master スターククラス 有料プログラム
- 17:10～18:10 avex Dance Master フリースタイル 有料プログラム
- 18:20～19:20 avex Dance Master ノービスクラス 有料プログラム
- 19:00～19:45 お腹すっきりヨガ（楽 筋 リ） Chika
- 20:00～20:30 身体の調整運動（リ） Chika

**NO. 2**
- 6 宗像 / 13 ちさと / 20 ちさと / 27 ちさと
- 10:30～11:15 楽しく汗のかけるエアロ（楽 脂 汗） キムラアユ子 定員30
- 11:45～12:30 プチトレ＆からだの調整運動（楽 筋）
- 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 ／ 20・27
- 14:40～15:25 週替わり

## 日曜日

**NO. 1**
- 10:30～11:15 バラエティヨガ
- 13:00～13:45 週替わり
- 14:05～14:50 週替わり

◆7 心落ち着くヨガ（リ） ／ 黒澤
◆14 心落ち着くヨガ（リ） ／ ちさと
◆21 ヨガピラティス（リ） ／ 宮田

◆7 ZUMBA（楽 汗） ／ ちさと 定員42
◆14 STRONG NATION（脂 筋 汗） ／ Shin
◆21 ZUMBA（楽 汗） ／ 宮田 定員42

◆6 姿勢改善ピラティス（楽 筋） ／ 中川
◆13 ボディライン整うピラティス（楽 筋） ／ ちさと
◆20 ストレッチでしなやかな身体つくり（楽 筋） ／ 森田
◆27 ボディライン整うピラティス（楽 筋） ／ ちさと

◆7 ボクササイズ（楽 脂 汗） /Shin 定員42
◆14 ZUMBA（楽 汗） /Shin 定員42
◆21 GROUP FIGHT（楽 脂 汗） ／ Shie 定員42

11 ～残暑イベント～ ★バレトン★ ※詳細はPOPにて

15 ～残暑イベント～ ★アロマヨガ★ ※詳細はPOPにて

18 ～残暑イベント～ ★HIPHOP★ ※詳細はPOPにて

11・25（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

2・16・30

10・24

3・17 mitsu 10・24 Shie

10月より乞うご期待！ NEW

・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。

・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。
・熱中症に注意し水分補給をしましょう！

※祝日は、プールレッスンはございません。
28(日)は休みとなります。

金曜日は休館日となります

・＋(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。

～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（楽 筋 リ）
13・27 ZUMBA ちさと（楽 汗） 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。）