

November

スタジオ&プールレッスンスケジュール

※プチレの内容は、「膝・腰の痛み改善運動&ストレッチ」

2025年11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	
10:00																	
:30																	
11:00	3 ストレッチ ポール TOMO	10:30~11:15 かんたんヨガ 3 TOMO 10.17.24 ちさと	11月 「プールで 筋力トレー ニング」	10:30~11:15 CENTERGY AYU	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	6 黒澤 13 黒澤 20 マミ 27 黒澤	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 CENTERGY CHIHO	6 大人のK-POP / hika 13 バレトン / マミ 20 ボクササイズ / 黒澤 27 ストレッチポール& ストレッチ /TOMO	10:30~11:15 心落ち着くヨガ キムラアユチ	10:30~11:15 楽しく汗のかける エアロ キムラアユチ	10:30~11:15 パラエティヨガ		
:30	11:25~12:10 POWER 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 キムラアユチ	11:45~12:30 はじめての平泳ぎ 池谷	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 M groove TOMO	11:40~12:10 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	12:45~13:30 自己流改善泳法 池谷	12:45~13:30 ZUMBA キムラアユチ 定員42	12:00~12:30 プチトレ& からだの調整運動	15:20~16:20 Shie ~お披露目イベント~ ★GROUP BLAST★ ※詳細はPOPにて ビデオ撮りさせていただきます。 15・29	13:00~13:45 初・中級エアロ 村上	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー)
12:00	12:30~13:15 かんたんエアロ 角田	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	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	12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	12:20~12:50 はじめてのクロール 池谷	12:50~13:35 STRONG キムラアユチ	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	12:45~13:30 4泳法 中・上級 池谷	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユチ 定員42	14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:40~15:25 週替わり	14:05~14:50 中級ステップ 村上	15:10~15:40 体力アップ運動 村上
:30	13:30~14:15 太極舞 中川	3 中川		14:00~14:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田	14:10~14:40 バタフライポイント 池谷	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO
14:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川			14:00~14:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田	14:10~14:40 バタフライポイント 池谷	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO
15:00																	
:30																	
16:00																	
:30																	
17:00																	
:30																	
18:00	17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム			17:15~18:15 キッズジム 17:15~18:15	17:15~18:15 キッズジム 17:15~18:15	17:15~18:15 キッズプール 17:15~18:15				17:45~18:45 スタータークラス 有料プログラム							
:30																	
19:00	18:55~19:55 スタータークラス 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 キムラアユチ 定員42	18:50~19:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	18:30~19:30 フラメンコ MADORI	18:45~19:45 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	18:45~19:45 みんなで楽しく フラダンス	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤	19:00~19:45 STRONG 黒澤
:30																	
20:00	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42		19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	19:50~20:35 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42	20:00~20:45 ZUMBA キムラアユチ 定員42
:30																	
21:00	20:45~21:30 STRONG 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 村上	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	20:50~21:35 初・中級ステップ 村上	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin	21:05~21:35 CORE Rin
:30																	
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。

・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がけください。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。
30(日)は休みとなります。

※GROUP CORE
タオルを持参してください。

・+(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
1・15・29 センタジー CHIHO
8・22 ZUMBA ちさと

◆迷っている方に「おすすめマーク」

◆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。)

※GROUP CORE
タオルを持参してください。

~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
1・15・29 センタジー CHIHO
8・22 ZUMBA ちさと

・+(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。

・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がけください。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!

30日は
Jフェス!

※祝日は、プールレッスンはございません。
30(日)は休みとなります。