

December

スタジオ&プールレッスンスケジュール

2025年12月



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日	休館日	日	と な り 土 す	日
10:00 :30	NO. 1 楽汗 10:30~11:15 かんたんヨガ ちさと	NO. 2 プール 10:30~11:15 「プールで サークルト ーニング」	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 かんたんヨガ AYU	NO. 2 プール 10:30~11:15 カラダと 向き合うヨガ TOMO	NO. 1 楽汗 10:30~11:30 いきいき健康体操 星利奈 リ	NO. 2 プール 10:30~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	NO. 1 楽筋 10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川 リ	NO. 2 プール 10:30~11:15 大人のK-POP / hika 定員30	NO. 1 楽汗 10:30~11:15 心落ち着くヨガ CHIHO	NO. 1 ◆7 GROUP CENTERGY / HISATO	10:00 :30
11:00 :30	NO. 1 GROOVE 10:50~11:20 TOMO	NO. 2 プール 11:20~12:20 身体改善運動 (有料レッスン) 角田	NO. 1 GROOVE 11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラユ子	NO. 2 プール 11:45~12:30 はじめての平泳ぎ Shie	NO. 1 楽汗 11:45~12:30 楽し汗のかける エアロ 黒澤	NO. 2 プール 11:45~12:30 ZUMBA fitness TOMO	NO. 1 楽汗 11:40~12:10 基本のキック運動 池谷	NO. 2 プール 11:40~12:10 ストレッチポール & ストレッチ / TOMO	NO. 1 楽汗 11:30~12:15 心落ち着くヨガ /マミ	NO. 1 ◆14 心落ち着くヨガ / 黒澤	11:00 :30
12:00 :30	NO. 1 POWER 11:40~12:10 mitsu	NO. 2 プール 12:30~13:00 初めてのバタ足 池谷	NO. 1 楽汗 12:45~13:45 ハワイアン 定員42 楽	NO. 2 プール 12:35~13:20 呼吸を整えるヨガ タルン リ	NO. 1 楽汗 13:00~13:45 かんたんエアロ 森田	NO. 2 プール 13:00~14:00 自己流泳法 改善スクール (有料レッスン) 池谷	NO. 1 楽汗 12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	NO. 2 プール 12:50~13:35 STRONG NATION キムラユ子	NO. 1 楽汗 13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	NO. 1 ◆21 心落ち着くヨガ / ayumi リ	12:00 :30
13:00 :30	NO. 1 楽脂 12:30~13:15 角田	NO. 2 プール 13:30~14:15 呼吸を整えるヨガ タルン リ	NO. 1 楽汗 13:45~14:45 ZUMBA fitness キムラユ子	NO. 2 プール 13:40~14:45 ストレッチで しなやかな 身体つくり 森田 リ	NO. 1 楽汗 14:00~14:45 ZUMBA fitness 池谷	NO. 2 プール 14:10~14:40 バタフライワンポイント 池谷	NO. 1 楽汗 14:10~14:40 ZUMBA fitness HARUKO	NO. 2 プール 13:45~14:25 アクアピクス 黒澤 楽	NO. 1 楽汗 13:45~14:30 心落ち着くヨガ ちさと	NO. 1 ◆20 ★お顔のたるみケア セミナー★ Rufflet(ルフレ)鈴木	13:00 :30
14:00 :30	NO. 1 太極舞 中川	NO. 2 プール 14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川 リ	NO. 1 楽汗 14:40~15:15 ZUMBA fitness キムラユ子	NO. 2 プール 14:40~15:15 バランスポール TOMO 楽	NO. 1 楽汗 15:00~15:30 かんたんエアロ TOMO リ	NO. 2 プール 14:40~15:15 3-10 ZUMBA ちさと	NO. 1 楽汗 15:00~15:30 Let's JUMP ! キムラユ子	NO. 2 プール 14:45~15:30 自己流改善泳法 智浩	NO. 1 楽汗 15:00~15:30 心落ち着くヨガ 村上 リ	NO. 1 ◆7 GROUP BLAST / HISATO	14:00 :30
15:00 :30	NO. 1 楽汗 宮川 リ	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 16:00~17:00 キッズジム	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 16:00~17:00 キッズプール	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 16:35~17:35 K-POP 有料プログラム	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 16:00~17:00 スタートークラス 有料プログラム	NO. 1 ◆6 ストレッチで しなやかな身体つくり / 森田 楽	15:00 :30
16:00 :30	NO. 1 楽汗 宮川 リ	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズジム	NO. 1 楽汗 16:00~17:00 キッズプール	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 16:00~17:00 キッズプール	NO. 2 プール 16:00~17:00 キッズプール	NO. 1 楽汗 17:10~18:10 new Dance Master フリースタイル 有料プログラム	NO. 2 プール 17:10~18:10 new Dance Master ノービスクラス 有料プログラム	NO. 1 楽汗 17:10~18:10 K-POP 有料プログラム	NO. 1 ◆13 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽	16:00 :30
17:00 :30	NO. 1 サンタ 17:45~18:45 a	NO. 2 プール 17:15~18:15 キッズジム	NO. 1 楽汗 18:30~19:30 2・9・23	NO. 2 プール 18:30~19:30 フラメンコ MADORI	NO. 1 楽汗 18:45~19:45 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 19:00~19:30 STRONG NATION マブアナスタジオ	NO. 1 楽汗 19:00~19:45 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 19:00~19:45 初・中級クロール 智浩	NO. 1 楽汗 19:00~19:45 11 Shin	NO. 1 ◆20 姿勢改善ピラティス / 中川 楽	17:00 :30
18:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 17:15~18:15 キッズジム	NO. 1 楽汗 19:30~20:00 自己流改善泳法	NO. 2 プール 19:30~20:00 STRONG NATION Rin	NO. 1 楽汗 19:45~20:45 みんなで楽しく マブアナスタジオ 智浩	NO. 2 プール 20:00~20:45 ZUMBA fitness 黒澤 リ	NO. 1 楽汗 19:45~20:45 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 19:45~20:45 お腹すっきりヨガ Chika	NO. 1 楽汗 19:45~20:45 11 Shin	NO. 1 ◆27 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽	18:00 :30
19:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 18:55~19:55 カラダを整えるヨガ タルン リ	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 ZUMBA fitness ちさと 楽	NO. 2 プール 19:50~20:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:00~20:45 ZUMBA fitness 黒澤 リ	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:00~20:30 身体の調整運動 Chika リ	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 11 Shin	NO. 1 ◆14 ボディライン整うピラティス / Shin 楽	19:00 :30
20:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 19:50~20:35 ZUMBA fitness ちさと 楽	NO. 1 楽汗 19:50~20:35 STRONG NATION Shin	NO. 2 プール 19:50~20:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:00~20:45 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:00~20:45 ZUMBA fitness Rin	NO. 1 楽汗 20:00~20:45 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:00~20:30 身体の調整運動 Chika リ	NO. 1 楽汗 20:00~20:45 11 Shin	NO. 1 ◆21 GROUP BLAST / Shie 楽	18:00 :30
21:00 :30	NO. 1 STRONG NATION Shin	NO. 2 プール 20:45~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION Shie	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION Rin	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆20 姿勢改善ピラティス / 中川 楽	19:00 :30
22:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆27 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽	18:00 :30
23:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆21 GROUP BLAST / Shie 楽	17:00 :30
24:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆20 姿勢改善ピラティス / 中川 楽	16:00 :30
25:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆27 ボディライン整うピラティス / ちさと 楽	15:00 :30
26:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆21 GROUP BLAST / Shie 楽	14:00 :30
27:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんなで楽しく フラダンス 楽	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION mitsu	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 水中体幹 ウォーキング 智浩	NO. 2 プール 20:50~21:35 おやすみ前の 体幹ヨガ Chika リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 11 Shin	NO. 1 ◆20 姿勢改善ピラティス / 中川 楽	13:00 :30
28:00 :30	NO. 1 楽汗 a	NO. 2 プール 20:50~21:30 道具を使った身体ほぐし ちさと リ	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 初中級ステップ 村上	NO. 2 プール 20:50~21:35 STRONG NATION AYU	NO. 1 楽汗 20:50~21:35 みんな						