

# February

## スタジオ&プールレッスンスケジュール

2026年2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		
10:00 :30	10:00~11:15 楽汗 / 定員42	10:30~11:15 楽筋 / かんたんヨガ / ちさと	10:30~11:15 楽筋 / 2月「プールで関節元気運動」	10:30~11:15 M CENTERGY AYU	10:30~11:15 楽筋 / かんたんヨガ / TOMO	10:30~11:15 楽筋 / 11:00~11:30 浮き具を使った水中運動 / 智浩	10:30~11:15 5 宮田 12 黒澤 19 黒澤 26 マミ	10:30~11:15 楽筋 / 定員30	10:30~11:15 5 大人のK-POP / hika	10:30~11:15 楽脂汗 / HARUKO	10:30~11:15 7-21 緩めてほぐしてストレッチ/HARUKO	10:30~11:15 楽筋 / 10:30~11:15 楽汗 / 黒澤	10:30~11:15 ◆1 心落ち着くヨガ / 黒澤	10:30~11:15 ◆8 ヨガピラティス / 宮田	10:30~11:15 ◆15 心落ち着くヨガ / 黒澤	:30		
11:00 :30	10:50~11:20 GROUP GROOVE	11:20~12:20 プールで身体改善運動(有料レッスン)	11:20~12:20 プールで身体改善運動(有料レッスン) / 角田 / 池谷	11:35~12:20 M fight Shie	11:45~12:30 楽筋 / 11:45~12:15 ボディメンテナンス / 角田 / 池谷	11:45~12:30 楽筋 / 11:45~12:15 全身調整運動 / キムラユ子	10:30~11:30 カラダと向き合うヨガ / 星利奈 / 宮田	10:30~11:30 いきいき健康体操(有料レッスン) / 宮川	10:30~11:30 M CENTERGY CHIHO	10:30~11:30 バレトン / マミ	10:30~11:30 12 バレトン / マミ	10:30~11:30 14 宗像 28 ちさと	10:30~11:30 ◆1 心落ち着くヨガ / 黒澤	10:30~11:30 ◆8 ヨガピラティス / 宮田	10:30~11:30 ◆15 心落ち着くヨガ / 黒澤	11:00		
12:00 :30	11:40~12:10 M POWER	11:45~12:15 ボディメンテナンス / 角田	11:45~12:15 ボディメンテナンス / 角田 / 池谷	11:45~12:30 M fight Shie	11:45~12:30 楽筋 / 11:45~12:15 はじめてのバタフライ / 智浩 / 游	11:45~12:30 楽筋 / 11:45~12:15 楽しく汗のかけるエアロ	10:30~11:15 基本のキック運動 / 池谷	10:30~11:15 週替わり 楽	10:30~11:15 M CENTERGY TOMO	10:30~11:15 週替わり 楽	10:30~11:15 26 ストレッチポール / TOMO	10:30~11:15 ◆1 楽筋 / 10:30~11:15 楽汗 / 黒澤	10:30~11:15 ◆8 ヨガピラティス / 宮田	10:30~11:15 ◆15 心落ち着くヨガ / 黒澤	12:00			
13:00 :30	12:30~13:15 かんたんエアロ	12:35~13:20 初めてのバタ足 / 池谷 / 游	12:35~13:20 初めてのバタ足 / 池谷 / 游	12:45~13:45 ハワイアン / 定員42 / 楽	13:00~13:45 かんたんエアロ / 森田 / 池谷	13:00~14:00 自己流泳法改善スクール(有料レッスン) / 黒澤	12:45~13:30 かんたんステップ / 黒澤	12:45~13:30 STRONG NATION / キムラユ子	12:45~13:30 自己流改善泳法 / 智浩	12:45~13:30 心落ち着くヨガ / ちさと	12:45~13:30 21-28 週替わり	13:00~13:45 ◆1 楽筋 / 13:00~13:45 楽汗 / 黒澤	13:00~13:45 ◆8 ZUMBA / 宮田	13:00~13:45 ◆15 GROUP CORE / Rin	13:00			
14:00 :30	13:30~14:15 太極舞 / 中川 / 定員42	14:00~14:45 ZUMBA fitness / キムラユ子	14:00~14:45 ZUMBA fitness / キムラユ子 / 池谷	14:00~14:45 ストレッチでしなやかな身体つくり / 森田 / 池谷	14:10~14:40 平泳ぎワンポイント / 池谷	14:10~14:40 平泳ぎワンポイント / 池谷	13:45~14:15 バランスボール / 宮田 / 楽	13:45~14:15 かんたんエアロ / 宮田 / 楽	13:45~14:25 アクアピクス / 黒澤 / 楽	13:45~14:30 ZUMBA fitness / キムラユ子	13:45~14:30 4泳法中・上級 / 智浩	13:45~14:30 21-28 週替わり	14:05~14:50 ◆1 楽筋 / 14:05~14:50 楽汗 / 黒澤	14:05~14:50 ◆8 ZUMBA / 宮田	14:05~14:50 ◆15 13:15~13:45 GROUP CORE / Rin	14:00		
15:00 :30	14:30~15:15 ゆったりヨガ / 宮川 / 楽 / 定員42	15:00~15:30 Let's JUMP ! / キムラユ子	15:00~15:30 Let's JUMP ! / キムラユ子 / 池谷	15:00~15:30 かんたんヨガ / TOMO / 池谷	15:00~15:30 かんたんヨガ / TOMO / 池谷	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00~15:30 15:00~15:30 週替わり	15:00			
16:00 :30	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	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	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	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	16:00			
17:00 :30	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズジム	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:45~18:45 キッズプール	17:00			
18:00 :30	18:30~19:30 3-17-24	18:30~19:30 フラメンコ / MADORI / 定員16	18:30~19:30 3-17-24	18:30~19:30 みんなで楽しくフラダンス / マブアナスタジオ / 楽	18:30~19:30 K-POP / 有料プログラム	18:30~19:30 K-POP / 有料プログラム	18:30~19:30 水中体幹ウォーキング / 智浩	18:30~19:30 初・中級クロール / 智浩	18:30~19:30 ノビスクラス / Chika / 楽	18:30~19:30 お腹すっきりヨガ / Chika / 楽	18:30~19:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	18:30~19:30 +(プラス)	18:30~19:30 ◆1 楽筋 / 18:30~19:30 楽汗 / 黒澤	18:30~19:30 ◆8 ボクササイズ / Shin	18:30~19:30 ◆15 GROUP BLAST / Shie	18:00		
19:00 :30	18:55~19:55 カラダを整えるヨガ / タラン / 定員42	19:00~19:30 ZUMBA fitness / キムラユ子 / 定員42	18:55~19:55 カラダを整えるヨガ / タラン / 定員42	19:00~19:30 M CORE / Rin / 定員30	19:00~19:30 みんなで楽しくフラダンス / マブアナスタジオ / 楽	19:00~19:30 K-POP / 有料プログラム	19:00~19:30 初・中級クロール / 智浩	19:00~19:30 ノビスクラス / Chika / 楽	19:00~19:30 お腹すっきりヨガ / Chika / 楽	19:00~19:30 20:00~20:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	19:00~19:30 20:00~20:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	19:00~19:30 20:00~20:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	19:00~19:30 20:00~20:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	19:00~19:30 20:00~20:30 身体の調整運動 / Chika / 楽	17:00			
20:00 :30	19:50~20:35 ZUMBA fitness / ちさと / 楽 / 定員30	19:50~20:35 M CENTERGY / 村上 / 定員42	19:50~20:35 ZUMBA fitness / ちさと / 楽 / 定員30	19:50~20:35 M CENTERGY / 村上 / 定員42	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:50~20:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	19:00		
21:00 :30	20:45~21:30 STRONG NATION / Shin	20:50~21:35 ZUMBA fitness / ちさと / 楽 / 定員30	20:45~21:30 道具を使った身体ほぐし / ちさと / 楽 / 定員30	20:50~21:35 M CENTERGY / 村上 / 定員42	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	20:50~21:35 初中級ステップ / ボクササイズ / キムラユ子 / 定員30	21:00
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22		

◆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→ 游  
 ◆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。  
22(日)は休みとなります。

※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  
7-21 センタジー CHIHO  
14-28 ZUMBA ちさと  
定員42

