

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		NO. 1	NO. 2	プール		
10:00																				10:00	
:30																				:30	
11:00	楽 汗 定員42 かんたんヨガ ちさと	10:30~11:15 かんたんヨガ ちさと	2月 「プールで 関節元氣 運動」 2月 「プールで 関節元氣 運動」 2月 「プールで 関節元氣 運動」	楽 筋 リ 定員42 かんたんヨガ TOMO	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	5 宮田 12 黒澤 19 黒澤 26 マミ	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 楽 筋 リ 定員30 大人のK-POP / hika 12 バレトン / マミ	5 大人のK-POP / hika 12 バレトン / マミ		10:30~11:15 心落ち着ヨガ 心落ち着ヨガ	10:30~11:15 楽 脂 汗 定員30 楽しく汗のかけ エアロ キムラアユ子	7・21 緩めてほぐ してストレッチ チ/HARUKO 14 宗像 28 ちさと	10:30~11:15 パラエティヨガ パラエティヨガ	◆1 心落ち着ヨガ / 黒澤 ◆8 ヨガピラティス / 宮田 ◆15 心落ち着ヨガ / 黒澤	:30		
:30																				:30	
12:00	11:40~12:10 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 楽 筋 汗 定員42 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:30 楽 脂 汗 Shie	11:45~12:15 はじめての バタフライ 池谷	11:45~12:30 楽しく汗のかけ エアロ 黒澤	11:45~12:30 楽 汗 TOMO	11:40~12:10 基本のキック運動 池谷	11:35~12:20 楽 汗 定員42 ZUMBA キムラアユ子	11:50~12:35 週替わり	11:50~12:35 週替わり		11:30~12:15 楽 汗 定員42 ZUMBA キムラアユ子	12:00~12:30 楽 筋 プトレ& からだの調整運動					:30	
:30																				:30	
13:00	12:30~13:15 楽 脂 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 楽 筋 定員42 ハワイアン かんたんエアロ	13:00~13:45 楽 脂 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	12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	12:50~13:35 楽 筋 汗 定員42 STRONG キムラアユ子	13:00~13:45 心落ち着ヨガ ちさと	13:00~13:45 自己流改善泳法 池谷		13:00~13:45 楽 脂 汗 村上	13:00~13:45 バランスボール で有酸素運動 yuppy(ゆっぴー)	21・28	13:00~13:45 ZUMBA / ちさと	◆1 ZUMBA / ちさと ◆8 ZUMBA / 宮田 ◆15 13:15~13:45 GROUP CORE / Rin	:30		
:30																				:30	
14:00	13:30~14:15 楽 筋 中川	14:30~15:15 楽 筋 宮川		14:00~14:45 楽 汗 定員42 ZUMBA キムラアユ子	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 平泳ぎワンポイント 池谷	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	14:30~15:15 かんたんエアロ HARUKO	14:30~15:15 かんたんエアロ HARUKO	14:30~15:15 かんたんエアロ HARUKO	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラアユ子		14:05~14:50 楽 脂 汗 村上	14:40~15:25 週替わり		14:05~14:50 ZUMBA / 宮田 ◆15 13:15~13:45 GROUP CORE / Rin			:30	
:30																				:30	
15:00																				15:00	
:30																				:30	
16:00																				16:00	
:30																				:30	
17:00	17:45~18:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	18:50~19:35 楽 筋 汗 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					16:35~17:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	17:15~18:15 キッズプール	17:15~18:15 キッズプール			16:00~17:00 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	17:10~18:10 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム		◆1 ボクササイズ / Shin ◆8 ボクササイズ / Shin ◆15 GROUP BLAST / Shie			:30
:30																				:30	
18:00	18:55~19:55 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	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 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	18:30~19:00 キッズプール	18:30~19:00 キッズプール			17:10~18:10 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	18:20~19:20 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム				18:00	
:30																				:30	
19:00	18:55~19:55 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	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					18:30~19:00 キッズプール	18:30~19:00 キッズプール	18:30~19:00 キッズプール			18:20~19:20 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:00~19:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム				19:00	
:30																				:30	
20:00	20:45~21:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	20:50~21:20 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム					19:00~19:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:00~19:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:00~19:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム			19:00~19:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	20:00~20:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム				20:00	
:30																				:30	
21:00	20:45~21:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	20:50~21:20 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	19:50~20:35 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム					20:00~20:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	20:00~20:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	20:00~20:45 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム			20:00~20:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム	21:00~21:30 楽 筋 汗 スタータークラス 有料プログラム				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。

・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。
22(日)は休みとなります。

・+(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。

※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

◆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。)