

March

# スタジオ&プールレッスンスケジュール

2026年3月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金	土曜日			
10:00	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		
:30	10:30~11:15 「プールで 関節元気 運動」	10:30~11:15 かんたんヨガ ちさと	10:30~11:15 かんたんヨガ AYU	10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO	10:30~11:15 11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 星利奈	10:30~11:30 いきいき健康体操 (有料レッスン)	10:30~11:15 カラダと 向き合うヨガ	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 5 黒澤 12 黒澤 19 宮田 26 マミ	10:30~11:15 ヨガピラティス /宮田	10:30~11:15 心落ち着くヨガ /HARUKO	10:30~11:15 7 ちさと 14 緩めてほぐし てストレッチ /HARUKO	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	10:00		
11:00	10:50~11:20 M groove	10:50~11:20 TOMO	11:40~12:10 M POWER	11:45~12:15 ボディメンテナンス 角田	11:20~12:20 プールで 身体改善運動 (有料レッスン)	11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラユ子	11:45~12:30 はじめての バタフライ	11:45~12:30 はじめての バタフライ	11:45~12:30 基本のキック運動 池谷	11:40~12:10 ZUMBA	11:30~12:15 ZUMBA	11:45~12:30 ZUMBA	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	10:30~11:15 10:30~11:15 14 ちさと 28 ちさと	
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	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)	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	12:45~13:30 STRONG NATION	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	13:00~13:45 自己流改善泳法 智浩	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川	13:30~14:15 2 ちさと	13:10~13:40 はじめての 背泳ぎ	13:40~14:45 ZUMBA fitness キムラユ子	14:00~14:45 14:00~14:45 ストレッチで しなやかな 身体づくり 森田	14:00~14:45 平泳ぎワンポイント 池谷	14:10~14:40 14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 13:45~14:30 アクアピクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA fitness キムラユ子	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	13:40~14:25 4泳法 中・上級 智浩	
14:00	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川	14:30~15:15 2 ちさと	14:30~15:15 かんたんヨガ TOMO	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラユ子	15:00~15:30 Let's JUMP! キムラユ子												
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00																	
19:00																	
20:00																	
21:00																	
22																	

・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。

29(日)は休みとなります。

◆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。)

