



スタジオ&プールレッスンスケジュール

2026年7月



	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
	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	NO. 1	NO. 2
10:00																	
10:30	定員42 M groove	かんたんヨガ ちさと	7月「ウォーキング姿勢改善トレーニング」	定員42 M groove	かんたんヨガ TOMO		2 宮田 9 GROOVE / TOMO		2 宮田 9 GROOVE / TOMO	10:30~11:15 お目覚めヨガ 宮川	10:30~11:15 M CENTERGY CHIHO		10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 M CENTERGY HISATO		10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 楽しく汗のかけ てストレッチ / HARUKO
11:00	10:50~11:20 TOMO			10:50~11:20 TOMO			11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩		11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	11:30~12:00 初めてのバタ足 池谷	11:35~12:20 ZUMBA 定員42		11:30~12:15 やさしいステップ 黒澤	11:30~12:15 K-POP エクササイズ AYUMI		11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子	11:30~12:15 ZUMBA 定員42
11:30	11:40~12:10 M POWER mitsu	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) 池谷	11:35~12:20 ダンベル 全身調整運動 キムラアユ子	11:45~12:30 M fight Shie	11:45~12:15 はじめての バタフライ 智浩	11:45~12:30 楽しく汗のかけ るエアロ 黒澤	11:45~12:30 楽しく汗のかけ るエアロ 黒澤	11:45~12:30 楽しく汗のかけ るエアロ 黒澤	12:10~12:40 はじめてのクロール 池谷	12:10~12:40 はじめてのクロール 池谷		12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42		12:35~13:20 ZUMBA 定員42	12:35~13:20 ZUMBA 定員42
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 基本のキック運動 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	12:45~13:30 かんたんステップ 黒澤	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		13:30~14:00 美尻 エクササイズ HARUKO	13:30~14:00 美尻 エクササイズ HARUKO		13:00~13:45 初中級エアロ 村上	13:00~13:45 初中級エアロ 村上
13:00	13:30~14:15 太極舞 中川	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川	13:30~14:15 太極舞 中川	14:00~14:45 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 バタフライワンポイント 池谷	13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:45~14:15 バランスボール 宮田	13:40~14:25 かんたんエアロ HARUKO	13:40~14:25 かんたんエアロ HARUKO		14:15~15:00 楽しく汗のかけ るエアロ キムラアユ子	14:15~15:00 楽しく汗のかけ るエアロ キムラアユ子		14:05~14:50 中級ステップ 村上	14:05~14:50 中級ステップ 村上
14:00			NO.1スタジオ 20 ●10:50~11:20 Group Groove ●11:40~12:10 Group POWER ↓ 11:25~12:10 ダンベル調整運動 HARUKO														
15:00																	
16:00																	
17:00																	
18:00	17:45~18:45 www.Dance Master スタークラス 有料プログラム			17:45~18:45 www.Dance Master スタークラス 有料プログラム													
19:00	18:55~19:55 www.Dance Master ベシッククラス 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 キムラアユ子			19:00~19:45 M POWER mitsu		19:00~19:45 M POWER mitsu	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤	19:00~19:45 STRONG NATION 黒澤		18:50~19:35 M CENTERGY AYU	18:50~19:35 ボクササイズ 黒澤		18:50~19:35 お腹すっきりヨガ Chika	18:50~19:35 お腹すっきりヨガ Chika
20:00		19:50~20:35 ZUMBA ちさと		19:50~20:35 ZUMBA 村上			19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩		19:30~20:00 自己流改善泳法 初級編 智浩	19:55~20:40 カラダしなやか フローヨガ Chika	19:55~20:40 カラダしなやか フローヨガ Chika		19:50~20:35 楽しく汗のかけ るエアロ 黒澤	19:50~20:35 緩めてほぐし てストレッチ HARUKO		19:45~20:15 身体の調整運動 Chika	19:45~20:15 身体の調整運動 Chika
21:00	20:45~21:30 STRONG NATION 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			20:10~20:55 4泳法 中級 智浩		20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	20:05~20:35 CORE Rin	20:05~20:35 CORE Rin		20:50~21:35 M BLAST Shie	20:50~21:35 M POWER mitsu		20:50~21:35 NEWFACE ★イベント 17 初級 ステップ ~みゆ~	20:50~21:35 NEWFACE ★イベント 17 初級 ステップ ~みゆ~
22:00																	

※皆様が楽しくレッスンに参加していただけるよう、予約を取る際はモラルやマナーをお守りください。

・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がキッズプールはございます。
30(木)31(金)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
4・18 センタジー CHIHO 楽筋リ
11・25 ZUMBA ちさと 楽汗
定員42

◆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。)

