

September

スタジオ&プールレッスンスケジュール

2026年9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		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2		NO. 1	NO. 2	プール	NO. 1	NO. 2
10:00	21 休講			22 姿勢改善 ピラティス 中川						3 緩めてほぐして ストレッチ/ HARUKO						5 ちさと	
11:00	10:50~11:20 M groove TOMO	10:30~11:15 かんたんヨガ ちさと	9月 「プールde 関節元氣」	10:30~11:15 かんたんヨガ TOMO	11:00~11:30 浮き具を使った 水中運動 智浩	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	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 4 CHIHO	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 M CENTERGY 4 CHIHO	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤	10:30~11:15 心落ち着くヨガ 黒澤
12:00	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	11:35~12:20 ZUMBA 定員42	11:50~12:30 週替わり	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 定員42	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42	11:30~12:15 ZUMBA キムラアユ子 定員42
13:00	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	12:50~13:20 美尻 エクササイズ HARUKO	12:50~13:35 STRONG キムラアユ子	13:00~13:45 心落ち着くヨガ ちさと	12:45~13:30 自己流改善泳法 智浩	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI	12:35~13:20 ZUMBA AYUMI
14:00	13:30~14:15 太極舞 中川	14:30~15:15 ゆったりヨガ 宮川		14:00~14:45 ZUMBA キムラアユ子 定員42	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	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	13:45~14:30 アクアビクス 黒澤	13:55~14:40 ZUMBA キムラアユ子 定員42	14:00~14:25 4泳法 中・上級 智浩	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42	14:15~15:00 楽しく汗のかける エアロ キムラアユ子 定員42
15:00																	
16:00	NO.1スタジオ 21 ●11:40~12:10 GROUP POWER ↓ 11:25~12:10 GROUP POWER mitsu																
17:00																	
18:00	17:45~18:45 www.Dance Master スタータークラス 有料プログラム																
19:00	18:55~19:55 www.Dance Master ベーシッククラス 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 定員42			19:00~19:30 CORE Rin	18:55~19:40 カラダしなやか フローヨガ Chika	19:00~19:45 ACTIVEに ダンベル エクササイズ 中川 定員42	19:10~19:55 初・中級クロール 智浩	18:50~19:35 M CENTERGY AYU	18:50~19:35 STRONG 黒澤	18:50~19:35 M CENTERGY AYU	18:50~19:35 STRONG 黒澤	18:50~19:35 M CENTERGY AYU	18:50~19:35 STRONG 黒澤	18:50~19:35 M CENTERGY AYU
20:00		19:50~20:35 ZUMBA ちさと		19:50~20:35 M CENTERGY AYU	19:50~20:35 M CENTERGY AYU	20:10~20:55 4泳法 中級 智浩	19:50~20:35 M POWER mitsu	20:00~20:45 ZUMBA 定員42	20:00~20:45 ZUMBA 定員42	20:10~20:55 初・中級クロール 智浩	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu	19:50~20:35 M POWER mitsu
21:00	20:45~21:30 STRONG 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	20:50~21:20 ボクササイズ ATSUSHI	20:50~21:20 ボクササイズ ATSUSHI	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie	20:50~21:35 M fight Shie
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(水)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
19・26 センタジー CHIHO
5・12 ZUMBA ちさと

※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。

◆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。)

～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
19:26 センタジー CHIHO 楽筋リ
5・12 ZUMBA ちさと 楽汗
定員42