スタジオ&プールレッスンスケジュール

December

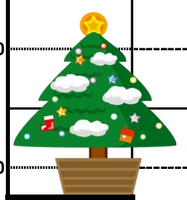
2026年12月

※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

月曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	楽 汗 定員42	10:30～11:15 かんたんヨガ ちさと	12月・1月「ヌードルでトレーニング」
11:00	10:50～11:20 groove TOMO	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
12:00	11:40～12:10 POWER 楽 筋 脂 汗 mitsu	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 泳
13:00	12:30～13:15 かんたんエアロ 楽 脂 角田 定員42		13:10～13:40 はじめての平泳ぎ 池谷 泳
14:00	13:30～14:15 太極舞 楽 中川 定員42		
15:00	14:30～15:15 ゆったりヨガ 宮川		
16:00			16:00～17:00 キッズプール
17:00			キッズプール 17:15～18:15
18:00	17:45～18:45 avex Dance Master スタータークラス 有料プログラム		
19:00	18:55～19:55 avex 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 楽 汗	
20:00	脂 筋 汗 20:45～21:30 STRONG NATION Shin	19:50～20:35 ZUMBA fitness ちさと 定員30	
21:00		20:50～21:20 道具を使った身体ほぐし ちさと	





火曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	楽 筋 リ 10:30～11:15 CENTERGY AYU	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
11:00	筋 汗 11:35～12:20 ダンベル全身調整運動 キムラアユ子	楽 脂 汗 11:45～12:30 fight Shie 定員30	11:45～12:15 はじめてのバタフライ 泳 智浩
12:00	12:45～13:45 ハワイアン 定員42 楽 マプアナスタジオ	楽 脂 13:00～13:45 かんたんエアロ 森田 定員30	13:00～14:00 自己流泳法改善スクール（有料レッスン） 池谷
13:00	14:00～14:45 ZUMBA fitness キムラアユ子 楽 汗 定員42	14:00～14:45 ストレッチでしなやかな身体つくり 森田 リ	14:10～14:40 バタフライワンポイント 池谷 チェンジ
14:00		定員16 15:30～16:30 フラメンコ 楽 MADORI	1・15・22
16:00	16:00～17:00 キッズジム		16:00～17:00 キッズプール
17:00	キッズプール 17:15～18:15		キッズプール 17:15～18:15
18:00	楽 汗 18:50～19:35 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42	楽 筋 リ 19:50～20:35 CENTERGY AYU	泳 19:45～20:15 ステップアップ4泳法
19:00	19:50～20:35 中級エアロ 楽 脂 汗 村上 定員42	楽 脂 汗 20:50～21:20 ボクササイズ ATSUSHI 定員30	20:15～20:45 4泳法 中・上級 智浩
20:00	20:50～21:35 初中級ステップ 楽 脂 汗 村上	1・8	

水曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	リ 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	3 宮田 10 まなみ 17 宮田 24 GROOVE /TOMO
11:00	楽 脂 汗 11:45～12:30 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤 定員42	楽 汗 11:45～12:30 groove TOMO 定員30	11:30～12:00 初めてのバタ足 池谷 泳
12:00	12:45～13:30 かんたんステップ 楽 汗 黒澤	12:50～13:20 美尻エクササイズ 楽 筋 HARUKO	12:10～12:40 はじめてのクロール 池谷 泳
13:00	13:45～14:15 バランスボール 宮田 楽	13:40～14:25 かんたんエアロ HARUKO 定員30 楽 汗	13:45～14:30 アクアビクス 黒澤 楽
14:00	14:30～15:15 かんたんヨガ TOMO リ		
16:00			16:00～17:00 キッズプール
17:00			キッズプール 17:15～18:15
18:00	楽 筋 リ 18:50～19:35 カラダしなやかフローヨガ Chika	19～25 クリスマスウィーク	
19:00	19:50～20:35 POWER 楽 筋 脂 汗 mitsu	20:00～20:30 CORE Rin 楽 筋	
20:00	20:50～21:35 fight Shie 定員42 楽 脂 汗		

木曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	10:30～11:15 お目覚めヨガ 宮川 リ	楽 筋 リ 10:30～11:15 CENTERGY CHIHO	3 大人のK-POP / hika 定員30 10 バレトン /マミ 17 緩めてほぐしてストレッチ/ HARUKO 24 バレトン /マミ
11:00	11:35～12:20 ZUMBA fitness 楽 汗 定員42	楽 11:50～12:35 週替わり	
12:00	脂 筋 汗 12:50～13:35 STRONG NATION キムラアユ子	13:00～13:45 心落ち着くヨガ ちさと リ	12:45～13:30 自己流改善泳法 智浩
13:00	楽 汗 13:55～14:40 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42		13:40～14:25 4泳法 中・上級 智浩
14:00	15:00～15:30 Let's JUMP！ キムラアユ子 定員12	10・24	
16:00	16:35～17:35 avex Dance Master HIP HOP初級 有料プログラム		16:00～17:00 キッズプール
17:00	17:45～18:45 avex Dance Master K－POP 有料プログラム	定員42 17 ボクササイズ ATSUSHI	17:15～18:15 キッズプール
18:00	脂 筋 汗 19:05～19:50 ACTIVEにダンベルエクササイズ 中川 楽 汗	3・10・24 3 Shin 10 宮田 17 Shin 24 宮田	泳 18:45～19:30 4泳法 初・中級 智浩
19:00	20:05～20:50 ZUMBA fitness 定員42	リ 20:50～21:35 おやすみ前のリラックスヨガ Chika	
20:00	21:05～21:35 CORE Rin 楽 筋		

金曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	10:30～11:15 心落ち着くヨガ 黒澤 リ	楽 筋 リ 10:30～11:15 CENTERGY	4 HISATO
11:00	楽 汗 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 定員30 楽 汗	18 ストレッチポール 宮田
12:00	12:35～13:20 ZUMBA fitness AYUMI 定員42 楽 汗	13:30～14:00 美尻エクササイズ HARUKO	18 筋膜リリース 宮田
13:00	楽 脂 汗 14:15～15:00 ボクササイズ キムラアユ子 定員42	14:15～15:00 緩めてほぐしてストレッチ HARUKO リ	14:00～15:00 休講 マタニティスイム ※北側2コース使用します。
14:00	15:15～15:45 ボールピラティス キムラアユ子 楽 筋		◆キッズ限定アワー 15:30～18:30
16:00			16:00～17:00 キッズプール
17:00			17:15～18:15 キッズプール
18:00	楽 筋 リ 18:50～19:35 CENTERGY AYU	楽 脂 汗 18:50～19:35 STRONG NATION 黒澤	
19:00	楽 脂 汗 19:50～20:35 楽しく汗のかけるエアロ 黒澤 定員42	リ 19:50～20:35 緩めてほぐしてストレッチ HARUKO	11
20:00	20:50～21:35 BLAST 楽 汗 Shie		



土曜日

	NO. 1	NO. 2	プール
10:00	リ 10:30～11:15 心落ち着くヨガ	楽 脂 汗 10:30～11:15 楽しく汗のかけるエアロ キムラアユ子 定員30	5 ちさと 12 宮川 19 ヨガピラティス／宮田 26 ちさと
11:00	楽 汗 11:30～12:15 ZUMBA fitness キムラアユ子 定員42	楽 筋 リ 12:00～12:30 プチトレ＆からだの調整運動	19・26 12:15～12:45 バランスボール deストレッチ yuppy（ゆっぴー） 定員14
12:00	13:00～13:45 初中級エアロ 楽 脂 汗 村上 定員42	13:00～13:45 バランスボールで有酸素運動 yuppy（ゆっぴー） 定員14	19・26
13:00	14:05～14:50 中級ステップ 楽 脂 汗 村上	14:40～15:25 週替わり	15:00～16:00 キッズプール 5・19・26
14:00	筋 15:10～15:40 体力アップ運動 村上		
16:00			
17:00		17:10～18:10 avex Dance Master FLEX 初級 有料プログラム	
18:00	楽 筋 リ 18:50～19:35 お腹すっきりヨガ Chika	18:20～19:20 avex Dance Master FLEX 中級 有料プログラム	
19:00	19:45～20:15 身体の調整運動 Chika リ		

◆5 ボディライン整うピラティス ／ ちさと 楽 筋
◆12 ボディライン整うピラティス ／ ちさと 楽 筋
◆19 ストレッチでしなやかな身体つくり ／ 森田 楽 筋
◆26 姿勢改善ピラティス ／ 中川 楽 筋

この時間帯は、ご利用になれません。

・＋(プラス)
・プラスα
・プレミアム
限定スケジュール。
※枠は消費しません。

～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
5・19 センタジー CHIHO 楽 筋 リ
12・26 ZUMBA ちさと 楽 汗 定員42

・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。
12／29(火)～1/4(月)は休みとなります。

※GROUP CORE
タオルを持参してください。

◆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。）