

レッスンプログラム タイムスケジュール



2025年4月～9月

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
★ 10:30~11:00 ZUMBA YUKA			★ 10:15~11:00 筋膜リリース AKI		★ 10:30~10:50 アクアウォーク 近藤	★ 10:15~10:45 トーンストレッチ AKI			★ 10:30~11:15 バルビックストレッチ KO☆		★ 10:30~10:50 アクアウォーク 島崎	★			★			
★★★★ 11:15~12:00 ハイ&ロー YUKA		★ 11:00~11:30 はじめてのプール 竹田	★★ 11:15~12:00 CENTERGY TAKE	★ 11:15~12:00 HIP-HOP入門 motomi		★★ 11:00~11:45 ディスコ de フィーバー AKI	★★★★ 11:15~11:45 UBOUND TAKE		★★★ 11:30~12:15 ローインパクト KO☆	11:00~12:00 おとなのバレエ教室 (有料クラス)		★	★ 10:45~11:30 バレエストレッチ 天賀		★	★ 11:15~12:00 ハタヨガ 平原		
★ 12:15~12:45 はじめてのヨガ 片山/中村		★ 11:40~12:10 クロール(初級) 竹田	★★★ 12:15~13:00 POWER 政田			★★ 12:00~12:30 ターゲットシェイプ 竹田		★ 12:00~12:30 アクアピクス 政田	★★★ 12:30~13:15 CENTERGY TOMOE			★★★ 12:30~13:00 UBOUND TOMOE	★	★ 11:45~12:15 CENTERGY TOMOE		★★★ 12:15~13:00 MEGADANZ 平原		★★★ 12:30~13:00 UBOUND TOMOE
★★ 13:00~13:30 かんたんSTEP 高嶋	★ 13:00~13:45 バランスコーディネーション 矢崎		★★ 13:15~14:00 かんたんエアロ 政田	★ 13:15~14:00 背骨コンディショニング 高嶋	★★ 13:20~13:50 クロール(中級) 大橋	★★ 12:45~13:30 リラックスヨガ SAYO			★★★ 13:30~14:15 fight T.K	★★★ 13:30~14:15 ポカポカフローヨガ maho	★ 13:20~13:50 かんたんアクア 大橋	★	★ 13:15~14:00 リラックスヨガ 政田		★★★ 13:15~14:00 fight T.K		★★★ 13:20~13:50 かんたんアクア 大橋	★★★ 13:15~14:00 fight T.K
★★ 13:45~14:30 オリジナルエアロ 高嶋		★ 14:00~14:30 おまかせアクア 大橋	★★ 14:15~15:00 ZUMBA 高嶋	★★ 14:15~14:45 fight TAKE	★★ 14:00~14:30 平泳ぎ(初級) 大橋	★★ 13:45~14:30 HIP HOP SAYO			★★★ 14:30~15:15 ZUMBA 秋田		★★★ 14:00~14:30 チャレンジスイム 大橋	★★★ 14:15~15:00 スマイルエアロ 瀧	★★★ 14:15~15:00 スマイルエアロ 瀧		★★★ 14:15~14:45 UBOUND 政田		★★★ 14:00~14:30 チャレンジスイム 大橋	★★★ 14:15~14:45 UBOUND 政田
★★★★ 14:45~15:30 fight TAKE						★ 14:45~15:30 バレエストレッチ 天賀						★★★ 15:15~16:00 ZUMBA 上田	★★★ 15:15~16:00 ZUMBA 上田		★★★ 15:00~15:45 週替わりプログラム			★★★ 15:00~15:45 週替わりプログラム
	★ 16:30~17:30 キッズダンス (有料クラス)											★★★ 16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田	★★★ 16:15~17:00 エンジョイSTEP 上田		★★★ 16:00~16:45 POWER パワーカーディオ 政田			★★★ 16:00~16:45 POWER パワーカーディオ 政田
						★ 16:00~17:00 キッズバレエ教室 (有料クラス)						★★★ 17:15~18:00 POWER 矢崎	★★★ 17:15~18:00 POWER 矢崎					★★★ 17:15~18:00 POWER 矢崎
												★★★ 18:15~19:00 fight T.K	★★★ 18:15~19:00 fight T.K					★★★ 18:15~19:00 fight T.K
★★ 19:00~19:45 フローヨガ maho		★ 19:30~20:00 クロール(初級) 大橋	★★★★ 19:00~19:45 UBOUND 矢崎	★★ 19:15~20:00 CENTERGY TOMOE		★★★★ 19:00~19:45 ローインパクト 上田			★★★ 19:30~20:00 UBOUND 政田		★ 19:30~20:00 おまかせアクア 大橋	★★★ 19:30~20:00 UBOUND 政田	★★★ 19:30~20:00 UBOUND 政田		★★★ 19:30~20:00 UBOUND 政田			★★★ 19:30~20:00 UBOUND 政田
★★★★ 20:00~20:45 STRONG NAO	★ 20:00~20:45 ポカポカ EARTH 平原	★ 20:10~20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	★★★★ 20:00~20:45 ハイ&ロー YUKA	★ 20:15~20:45 バランスコーディネーション 矢崎		★★ 20:00~20:45 ZUMBA 上田	★ 20:00~20:45 ポカポカ EARTH 平原		★★★ 20:15~21:00 POWER 政田		★★★ 20:10~20:40 クロール(中級) 大橋	★★★ 20:15~21:00 POWER 政田	★★★ 20:15~21:00 POWER 政田		★★★ 20:10~20:40 クロール(中級) 大橋			★★★ 20:15~21:00 POWER 政田
★★ 21:00~21:45 ZUMBA NAO			★★★ 21:00~21:45 fight T.K			★★★ 21:00~21:45 POWER 矢崎	★ 21:00~21:30 CENTERGY TOMOE		★★★ 21:15~22:00 ZUMBA NAO			★★★ 21:15~22:00 ZUMBA NAO	★★★ 21:15~22:00 ZUMBA NAO					★★★ 21:15~22:00 ZUMBA NAO
		22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了	22:00 プールトレーニング 時間終了	22:00 プールトレーニング 時間終了					22:00 プールトレーニング 時間終了
22:30ジムトレーニング 時間終了			22:30ジムトレーニング 時間終了			22:30ジムトレーニング 時間終了		22:30ジムトレーニング 時間終了	22:30ジムトレーニング 時間終了		22:30ジムトレーニング 時間終了	22:30ジムトレーニング 時間終了	22:30ジムトレーニング 時間終了					22:30ジムトレーニング 時間終了
23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館		23:00閉館	23:00閉館		23:00閉館	23:00閉館						23:00閉館

★Aスタジオ定員★ (床番号の色)
 道具を使用する…40名(赤)
 道具の使用なし…48名(黒)
 ★Bスタジオ定員★ 20名(黒)

★は運動強度・難易度の目安です

※スタジオレッスンにつきましては全てWEB予約優先となります。
 ※予約をしていないクラスへの参加は、WEB予約で定員に達していない場合
 レッスン開始30分前より1階ラウンジにて札を配布させていただきます。
 ※定員を超過した場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。
 但し、10時台スタートのレッスンにつきましては先着順とさせていただきます。