

レッスンスケジュール 2025.11

月			火			水			木		
9:30～22:00			9:30～22:00			16:00～22:00			9:30～22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00～10:45 ボールエクササイズ [渡邊]			9:50～10:00 ストレッチボール [粕谷]	10:00～10:30 sprint [バーチャル]							10:00～10:30 初めて平泳ぎ [水野]
11:00～11:45 そふとピクス [渡邊]		10:45～11:15 ウォーキングライト [水野]	10:15～11:00 ベリーダンス [木町]		10:15～10:45 ウォーキングライト [豊田]				10:15～11:15 フローヨガ [RISA]		10:45～11:15 初めてウォーキング [遠藤]
12:00～12:45 ボールエクササイズ [渡邊]		11:30～12:00 A S E [柴田]	11:15～12:00 ラテンエアロ [木町]		11:00～11:30 アクアサーキット [粕谷]				11:30～12:30 ゆるるヨガ [宮田]		11:30～12:00 アクアHIT [竹田]
13:00～13:30 GROUP CENTERGY [粕谷]		12:15～12:45 背泳ぎ [Toshi]	12:15～13:15 ゆるるヨガ [宮田]		11:45～12:15 ビギナープール [Toshi]				12:45～13:15 GROUP fight [竹田]		
14:00～14:45 ゆつくりピクス [市毛]	15:00～15:30 インドアバイク [Toshi]		13:30～14:15 コアストレッチ [柴田]	14:15～15:00 RPM45 [バーチャル]	12:30～13:00 初めてクロール [Toshi]		17:30～18:00 sprint [バーチャル]		13:30～14:00 GROUP CENTERGY [粕谷]	13:30～14:00 RPM [バーチャル]	
						18:15～18:45 GROUP BLAST [竹田]					
18:30～19:30 ほっとピクス [市毛]	19:45～20:15 RPM [柴田]	19:00～19:30 アクアHIT [遠藤]	19:00～19:45 Lesmills PILATES [竹田]	19:00～19:30 インドアバイク [Toshi]		19:00～19:45 GROUP CENTERGY [柴田]	19:15～19:45 RPM [バーチャル]	18:30～19:00 アクアサーキット [豊田]	18:45～19:30 U-JAM [西野]	19:00～19:45 RPM45 [バーチャル]	
			20:00～20:30 GROUP fight [竹田]		19:45～20:15 ウォーキングライト [水野]	20:00～20:45 GROUP POWER [柴田]※12名限定			19:45～20:30 ボクシングエクササイズ [西野]		19:45～20:15 ウォーキング [Toshi]
金			土			日					
9:30～22:00			10:00～20:00			10:00～19:00					
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール			
10:45～11:45 そふとピクス [市毛]	10:00～10:30 sprint [バーチャル]	10:15～10:45 ウォーキングライト [水野]	10:30～11:30 ベリーダンス [木町]	10:30～11:00 インドアバイク [Toshi]		10:15～11:00 GROUP fight 2,23 [柴田]					
12:00～12:45 ステップ &筋コン [市毛]		11:00～11:30 A S E [粕谷]	11:45～12:30 初めてズンバ [木町]		11:15～11:45 初めてプール [水野]	10:15～11:00 ほっとピクス 9,16 [渡邊]	11:15～11:45 RPM [柴田]				
13:00～14:00 ほっとピクス [市毛]		11:45～12:15 四泳法キック [水野]	12:45～13:45 GROUP CENTERGY [スタッフ]	13:45～14:30 TRIP [バーチャル]	12:00～12:30 初めてウォーキング [水野]	11:15～12:00 ボールエクササイズ 9,16 [渡邊]					
14:15～14:45 ストレッチボール &ボール [竹田]	14:15～14:45 インドアバイク [Toshi]	12:30～13:00 四泳法 [Toshi]	14:00～14:45 エアロピクス [沢島]			12:15～13:00 GROUP POWER [柴田]※12名限定		15:15～15:45 アクアサーキット [遠藤]			
15:00～16:00 フラダンス [大久保]		13:15～13:45 フィンスイミング [Toshi]	15:00～16:00 ヨガ [沢島]			13:15～13:45 Lesmills GRIT [竹田]					
17:45～18:30 ピラティス [鈴木]		14:00～14:30 アクアサーキット [遠藤]				14:00～14:45 Lesmills PILATES [竹田]	17:00～17:30 sprint [バーチャル]				
18:45～19:30 ZUMBA [鈴木]	19:00～19:45 TRIP [バーチャル]		○プログラムの内容、担当インストラクターの変更は諸事情により急遽変更する事がございます。 ○プールプログラムやスイミングスクール時間帯でも自由遊泳(ウォーキングレーン)がございますので、原則いつでも利用可能です。 【インドアバイクご利用について】								
19:45～20:15 筋トレボール [Toshi]		19:45～20:15 アクアサーキット [竹田]	○13名の定員制となり、レッスンに参加される方は、30分前から受付となります。 フロントで入館受付を済ませてからカーディオゾーン内の名簿にお名前をご記入下さい。(代筆不可) ○汗をかきますので、レッスン終了後は、備え付けのタオルでバイクと床の汗を拭いていただきます。								