

レッスンスケジュール
 2025.12

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 〔船谷〕	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 〔木野〕		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 〔木野〕		11:00～11:30 アクアサーキット 〔船谷〕				11:30～12:30 ゆるるヨガ 〔宮田〕		11:30～12:00 アクアHIIT 〔竹田〕			
13:00～13:30 GROUP CENTERGY 〔船谷〕		12:15～12:45 青泳ぎ 〔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 ゆっくりピクス 〔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 〔船谷〕	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HIIT 〔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 〔木野〕	10:30～11:00 インドアバイク 〔Toshi〕		10:15～11:00 GROUP fight 7,21 〔柴田〕								
12:00～12:45 ステップ＆筋コン 〔市毛〕		11:00～11:30 A S E 〔船谷〕	11:45～12:30 初めてズンバ 〔木野〕		11:15～11:45 初めてプール 〔水野〕	10:15～11:00 ほっとピクス 14,28 〔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 14,28 〔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 〔沢畑〕			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 〔沢畑〕			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。 ○ヨガレッスンではヨガマットが必須となります。お持ちでない方はレンタル品もございます。											
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〕	【インドアバイクご利用について】 ○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）											