

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 ポールエクササイズ 【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 ペリーダンス 【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 ポールエクササイズ 【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 アクアサークット 【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 背泳ぎ 【Toshi】	12:15~13:15 ゆるるヨガ 【宮田】		11:45~12:15 ビギナーブール 【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 アクアサークット 【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 ペリーダンス 【木町】	10:30~11:00 インドアバイク 【Toshi】		10:15~11:00 GROUP fight 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 【木町】		11:15~11:45 初めてブール 【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 ポールエクササイズ 【Toshi】					
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 【沢畠】			12:15~13:00 GROUP POWER 【柴田】※12名限定			15:15~15:45 アクアサークット 【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 【沢畠】			13:15~13:45 Lesmills GRIT 【竹田】					
17:45~18:30 ピラティス 【鈴木】		14:00~14:30 アクアサークット 【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是諸事情により急遽変更する事がございます。 ○ブルー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要となります。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 アクアサークット 【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)								

○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。