スタジオレッスン スケジュール（11月）

2026/11/1-11/30

	火	水		木	金		土		
	第1スタジオ	第１スタジオ	プール	第1スタジオ	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00	13:30–14:15 太極拳45 蛯沢			13:30–14:15 バレトン45 岩下			13:30–14:15 はじめてエアロ45 黒羽		14:00
14:30									14:30
15:00	14:30–15:30 モビバン&わくわく♪ エアロ60 関	14:30–15:15 ベーシックヨガ45 山口		14:30–15:15 ストレッチ＆自重筋力 UP45　内埜					15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00							17:30–18:15 STEP45 嶌田		18:00
18:30									18:30
19:00	18:45–19:30 初級バレトン45 黒羽				18:45–19:30 ハワイアンフラ45 会田				19:00
19:30									19:30
20:00				19:45–20:30 キックボクシングエクササイズ45　服部	19:45–20:30 ZUMBA45(第1,3週) 海老根				20:00
20:30									20:30
21:00					19:45–20:45 初級エアロ&ストレッチ60(第2,4,5週) 関				21:00
21:30									21:30
22:00									22:00

更新日：2026/10/8

はじめての方でも無理なくご参加いただけるレッスンになります

運動量が多く、脂肪燃焼の効果が期待できるレッスンになります

【必ずご確認ください】

（１）20時までの短縮営業日の場合のレッスン時間について
・19:30以降のレッスンはクローズとなります。
・18:45開始のレッスンは開始時間が15分早くなり、18:30開始となります。

（２）レッスンの休講・代行について
・事前に決まっている代行情報は、館内及びホームページの代行情報よりご確認いただけます。
・急な代行情報は館内掲示のみとなる場合がございます。予めご了承ください。

（３）ご自身の体調管理をしっかりした上で、レッスンプログラムにご参加ください。

（４）クラスの内容、運動強度等をしっかりご確認いただいた上で、レッスンに参加されることをお勧めします。

（５）スケジュールは定期的な改正やイベント等により変更となる場合がございます。

（６）プールクローズの時間は季節・時期により変動します。予めご了承ください。

（７）レッスンの詳しい内容に関しましてはフロントにてお気軽にお尋ねください。

令和7年8月30日更新