

スタジオ・プールレッスン スケジュール

2025年12月1日～2026年1月31日

	火	水		木	金		土		
	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
13:00									13:00
13:30									13:30
14:00	13:30-14:15 からだメンテナンス45 内埜			13:30-14:15 バレトン45 岩下					14:00
14:30									14:30
15:00	14:30-15:30 モビパンストレッチ&超 かんたんエアロビクス 関			14:30-15:15 初級45 今野	14:30-15:15 ストレッチ&自重筋力 UP45 内埜	14:30-15:15 からだ調整ストレッチ 山口	14:30-15:15 中級・3泳法45 今野	14:30-15:15 AQUA ZUMBA45 海老根	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00				18:30-19:15 3泳法45 今野		18:45-19:30 ハワイアンフラ45 会田	18:30-19:15 初級・泳法45 今野		19:00
19:30	19:20-20:05 初級バレトン45 黒羽			19:30-20:30 マスターZ60 今野	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	19:30-20:30 マスターZ60 今野		19:30
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00					🔥		19:45-20:45 初級エアロ&ストレッチ (第2,4,5週) 関		21:00
21:30									21:30
22:00									22:00

更新日：2025年11月27日

🔰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てはフロントでお気軽に尋ねください。

令和7年8月30日更新