タイムスケジュール

2023年10月1日～12月31日

月

スタジオ・Sスタジオ
- セラピーヨガ 10:45～11:45 横田 光
- ボディコンバット45 12:05～12:50 菅野 雅弘
- 初中級エアロ 13:10～13:55 栃村 美佳
- 初中級ステップ 14:15～15:00 栃村 美佳
- ボディパンプ45 19:15～20:00 芳賀 翔真
- ZUMBA 20:20～21:05 MIYAKO
- ボディコンバット45 21:25～22:10 徳島 舞

スタジオ・Aスタジオ
- ボディバランス30（バーチャル） 10:20～10:50
- シバム30（バーチャル） 11:10～11:40
- RPM30 12:10～12:40 小野 敬太
- ZUMBA 13:15～14:00 KATSUE
- ボディバランス30※ST 14:20～14:50 若生 香織
- シバム30（バーチャル） 15:30～16:00
- ボディパンプ30（バーチャル） 16:20～16:50
- レズミルズ コア（バーチャル） 17:30～18:00
- ボディコンバット45（バーチャル） 18:20～19:05
- 初中級ステップ 19:30～20:15 佐藤 有紀
- 初中級エアロ 20:35～21:20 村山 哲志
- レズミルズ コア（バーチャル） 21:40～22:10

スタジオ・Bスタジオ
- かんたんストレッチ 10:30～10:45
- ウエーブリングヨーガ 11:55～12:25 小野塚 由佳
- アロマリラックス 12:45～13:15 小野塚 由佳
- アディダスヨガ 13:35～14:05 若生 香織
- 子ども体操 のびのび
- 子ども体操 幼児
- 子ども体操 学童（低学年）
- 子ども体操 学童（高学年）
- スタイリッシュヨガ 19:00～19:45 小林 教乃

プール
- クロール（初級） 10:45～11:15 芳賀 翔真
- 平泳ぎ（初級） 11:35～12:05 芳賀 翔真
- アクアビクス 12:25～12:55 西畑 るり子
- フィンスイム 13:15～14:00 斎須 久仁子
- 子ども水泳 幼児
- 子ども水泳 幼児・学童
- 子ども水泳 学童
- 初級4泳法 19:30～20:00 斎須 久仁子

火

スタジオ・Sスタジオ
- 初級エアロ 10:30～11:15 菊島 由美子
- 初級ステップ 11:35～12:20 菊島 由美子
- レズミルズ バー 12:40～13:10 栃村 美佳
- ボディステップ30 13:30～14:00 古谷野 直美
- ZUMBA 14:30～15:15 河俣 ひろみ
- ボディコンバット45 19:00～19:45 古谷野 直美
- ボディジャム 20:00～21:00 青木 真結子
- ボディアタック30 21:15～21:45 小野 敬太

スタジオ・Aスタジオ
- 太極拳 10:30～11:15 手塚 明美
- ナチュラルヨガ 11:30～12:15 中村 道子
- HULA 12:35～13:20 中村 道子
- ハタヨガ 13:35～14:20 杉本 沙織
- ピラティス 14:45～15:30 飯田 希枝
- ボディコンバット30（バーチャル） 16:00～16:30
- シバム30（バーチャル） 17:00～17:30
- ボディパンプ45（バーチャル） 17:50～18:35
- 骨盤ヨガ 19:00～19:45 横田 光
- RPM45 20:05～20:50 小野 敬太
- レズミルズ コア（バーチャル） 21:15～21:45

スタジオ・Bスタジオ
- かんたんストレッチ 10:20～10:35
- ストレッチポール 10:50～11:10 和地 智美
- ウエストシェイプ 11:30～12:00 伊藤 一樹
- アディダスヨガ 12:30～13:00 古谷野 直美
- HIP HOP 21:15～22:00 WAKUI

プール
- シェイプウォーク 11:15～11:45 古谷野 直美
- アクアシェイプ 12:05～12:35 和地 智美
- 上級スイム 12:55～13:40 小野 敬太
- 子ども水泳 幼児
- 子ども水泳 幼児・学童
- 子ども水泳 学童
- かんたん足ひれ 19:30～20:00 斎須 久仁子

水

スタジオ・Sスタジオ
- ZUMBA 10:30～11:15 土屋 歩己
- 初級エアロ 11:35～12:20 橋 文子
- 初級ステップ 12:40～13:25 木村 洋子
- 初中級エアロ 13:45～14:30 佐藤 有紀
- ピラティス 15:00～15:45 久保 美佐代
- ボディステップ45 19:00～19:45 若生 香織
- ボディパンプ 20:00～21:00 松村 龍乃輔
- ボディバランス45※FX 21:15～22:00 若生 香織

スタジオ・Aスタジオ
- ハタヨガ 10:30～11:15 橋 文子
- ボディアタック45 11:40～12:25 沼尾 楓
- バレトン 12:45～13:30 佐藤 有紀
- ウエーブリングヨーガ 13:50～14:20 小野塚 由佳
- ボディコンバット30（バーチャル） 14:45～15:15
- ボディパンプ30（バーチャル） 15:30～16:00
- 子ども HIP HOP スクール 幼児
- 子ども HIP HOP スクール 児童
- 初中級エアロ 19:10～19:55 佐藤 有紀
- シバム30（バーチャル） 20:20～20:50
- HIP HOP JAZZ 21:15～22:00 ERI

スタジオ・Bスタジオ
- かんたんストレッチ 10:30～10:45
- 機能改善ヨガ 11:35～12:20 木村 洋子
- ボールエクササイズ 12:45～13:15 和地 智美
- 子ども体操 幼児
- 子ども体操 学童（低学年）
- 子ども体操 学童（高学年）
- アディダスヨガ 20:20～20:50 若生 香織

プール
- アクアウォーク 10:50～11:20 松村 龍乃輔
- バタフライ（初級） 11:40～12:10 斎須 久仁子
- 中級4泳法 12:30～13:15 斎須 久仁子
- ベビースイミング
- 子ども水泳 幼児
- 子ども水泳 幼児・学童
- 子ども水泳 学童
- アクアビクス 19:30～20:00 小林 教乃

木

スタジオ・Sスタジオ
- ラテンエアロ 10:45～11:30 KATSUE
- 初級ステップ 11:50～12:35 佐藤 有紀
- ボディコンバット45 13:00～13:45 古谷野 直美
- ボディジャム30 14:00～14:30 青木 真結子
- ボディパンプ30 14:50～15:20 松村 龍乃輔
- セラピーヨガ 19:00～19:45 横田 光
- ボディアタック45 20:05～20:50 栃村 美佳
- REE JAM 21:10～21:55 YUKA

スタジオ・Aスタジオ
- ボディバランス45※FX 10:45～11:30 古谷野 直美
- ZUMBA 11:50～12:35 ONOZUKA
- ハタヨガ 13:10～13:40 中村 道子
- アディダスヨガ 14:00～14:30 古谷野 直美
- レズミルズ コア（バーチャル） 15:00～15:30
- ボディコンバット30（バーチャル） 15:50～16:20
- ボディバランス30（バーチャル） 16:40～17:10
- シバム45（バーチャル） 17:45～18:30
- RPM45 19:10～19:55 古谷野 直美
- ZUMBA 20:15～21:00 KATSUE
- ボディパンプ45（バーチャル） 21:20～22:05

スタジオ・Bスタジオ
- 陸モビ 10:20～10:35 若生 香織
- 太極拳（入門） 10:50～11:35 高山 宗久
- アロマリラックス 12:15～12:45 西畑 るり子
- 子ども体操 幼児
- 子ども体操 学童（低学年）
- 子ども体操 学童（高学年）

プール
- 背泳ぎ（初級） 11:15～11:45 若生 香織
- シェイプウォーク 12:05～12:35 若生 香織
- アクアビクス 12:55～13:25 大谷津 裕子
- 子ども水泳 幼児
- 子ども水泳 幼児・学童
- 子ども水泳 学童
- 中級4泳法 19:30～20:15 松村 龍乃輔

土

スタジオ・Sスタジオ
- 初級ステップ 10:30～11:15 村山 哲志
- 初中級エアロ 11:30～12:15 村山 哲志
- ZUMBA 12:35～13:35 YUKA
- ダンスエアロ 13:50～14:35 青木 真結子
- ボディジャム 14:55～15:55 青木 真結子
- ボディコンバット45 16:10～16:55 菅野 雅弘
- ボディアタック 17:10～18:10 栃村 美佳

スタジオ・Aスタジオ
- ボディバランス30（バーチャル） 10:45～11:15
- アロマリラックス 11:45～12:15 和地 智美
- ウエストシェイプ 12:35～13:05 和地 智美
- RPM45 13:45～14:30 古谷野 直美
- ボディパンプ45（バーチャル） 15:00～15:45
- ボディバランス30（バーチャル） 16:05～16:35
- シバム45（バーチャル） 16:55～17:40
- レズミルズコア（バーチャル） 18:00～18:30
- ボディコンバット45（バーチャル） 18:50～19:35
- ボディパンプ30（バーチャル） 19:55～20:25

スタジオ・Bスタジオ
- 子ども体操 学童（低学年）
- 子ども体操 幼児
- 子ども体操 学童（高学年）

プール
- 子ども水泳 幼児・学童
- ベビースイミング
- アクアビクス 11:45～12:15 若生 香織
- かんたん足ひれ 12:35～13:05 芳賀 翔真
- 子ども水泳 幼児
- 子ども水泳 幼児・学童
- 子ども水泳 学童
- 子ども水泳 学童（上級）

日

スタジオ・Sスタジオ
- 骨盤ヨガ 10:30～11:15 横田 光
- ボディバランス 11:30～12:30 若生 香織
- ボディアタック30 12:45～13:15 沼尾 楓
- ボディコンバット 13:30～14:30 徳島 舞
- ボディステップ45 14:45～15:30 若生 香織
- ボディパンプ45 15:45～16:30 芳賀 翔真

スタジオ・Aスタジオ
- シバム30（バーチャル） 10:45～11:15
- レズミルズ コア（バーチャル） 11:45～12:15
- ボディパンプ45（バーチャル） 12:30～13:15
- ウエストシェイプ 13:30～14:00 伊藤 一樹
- シバム30（バーチャル） 14:20～14:50
- レズミルズ コア（バーチャル） 15:05～15:35
- ボディコンバット45（バーチャル） 15:50～16:35
- シバム45（バーチャル） 16:50～17:35

プール
- 子ども水泳 幼児・学童
- ベビースイミング

【営業時間】

平日	10:00～23:00
土曜日	10:00～21:00
日・祝日	10:00～19:00

※マシンジム・プールのご利用は、閉館30分前までとなります。

【 スタジオWEB予約システムについて 】

＊十分な間隔をとるため、定員制となります。
（Sスタジオ 56名／Aスタジオ 29名／Bスタジオ 22名）
＊スタジオプログラムにご参加の際は、WEB予約となります。レッスン開始10分前の時点で定員に満たない場合は、マシンジムカウンターにて参加券を配布いたします。
※詳しくは、館内掲示板にてご確認ください。

は、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。