





常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年1月

2026年1月

	Tue (火)			Wed (水)			Thu (木)				Fri (金)			Sat (土)			Sun (日)		
	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL		SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL	SUN	MOON	POOL
10:00										10:00									
10:30	10:30~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ 小室	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェン) 安達		10:30~11:15 骨盤調整 ピラティス 清水	10:40~11:10 ストレッチ ボール30 安達		10:30~11:20 ボディ シェイプアップ 飛田	10:30~11:20 初級エアロVol.16 斉藤 (バーチャル)		10:30	10:25~10:45 ダンベル体操 大森	10:30~11:15 パワー Yoga SATOMI		10:30~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	10:30~11:15 バランス コーディネーション 横山	ジュニアコース 9:30~ 14:15まで 18:00~ 19:00まで	10:40~11:25 エンジョイ♪ 健康エアロ 薄井	10:40~11:15 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)	11:10~12:10
11:00			11:00~11:30 平泳ぎ(初級) 富永	11:00~11:30 整理券 35	11:00~11:30 整理券 28	11:00~11:30 浮き浮きクラス 君塚		11:00~11:30 クロール(初級) 君塚		11:00	11:00~11:20 ラクラクフィット 大森	11:00~11:30 整理券 30	11:00~11:30 たのしくウォーク 友部						
11:30	11:30~12:00 リズム体操 榎田 担当変更	11:45~12:30 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 石川	11:35~12:05 クロールインターバル (初・中・上級) 富永	11:45~12:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	11:35~12:15 青竹ウォーク 大森	11:35~12:05 バタフライ(初級) 君塚	11:35~12:15 はじめて エアロ40 飛田	11:40~12:25 太極拳 野村		11:30	11:45~12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:45~12:15 整理券 30	11:35~12:05 背泳ぎ(初級) 君塚	11:35~12:20 FIGHT DO (ファイトウ) 横山	11:35~12:20 カラダ リセット 綿引	成人自由遊泳 10:00~10:40 1レーン	11:45~12:45 チャレンジ エアロ 薄井	11:40~12:25 立位姿勢改善 ピラティス 岩橋 (バーチャル)	マスターズ (初・中・上級) 小川
12:00	12:10~12:40 ZUMBA GOLD YUKO 内容・担当変更		12:15~12:45 アクアピクス 小室		12:30~12:50 ラクラクフィット 大森	12:10~12:40 背泳ぎ(中級) 君塚	12:45~13:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室			12:00			12:10~12:40 やさしいインターバル 君塚			1:00~12:00 5レーン			
12:30					12:30~12:50 整理券 30					12:30	13:00~13:30 BODYPUMP (ボディパンプ) 友部	12:55~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI				12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) 茅根	12:00~13:00 3レーン		
13:00	13:00~13:45 はじめて ステップ 市毛	13:00~13:30 AccelZ シェイプ1 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田						13:00							13:00~13:45 はじめて エアロ 横山	13:00~13:30 AccelZ いきいきウォーク2 (バーチャル)	成人自由遊泳 10:00~11:00 5レーン
13:30		整理券 30								13:30									11:00~12:15 1レーン
14:00	14:05~14:35 UBOUND (ユーバウンド) 小川	1週目のみ		14:00~14:45 テクニククラス 石川	14:00~14:45 OXIGENO (オキシジェン) 安達		14:05~14:50 エキサイティング ファイト 綿引	14:00~14:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 清水		14:00					13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ	18:00~19:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	4:00~14:35 膝のセルフケア 杉吉 (バーチャル)	13:00~14:15 4レーン
14:30		整理券 28		15:00~15:40 ジュニアコース 15:20~ 18:40まで	15:00~15:40 ジュニアコース 15:20~ 20:00まで			15:00~15:30 AccelZ シェイプ1 (バーチャル)		15:00					15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田		15:15~16:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川		
15:00	1/6・13・20 14:05~14:35 ユーバウンド30			1/7 14:20~14:50 ボディコンバット30						15:30									
15:30	1/27 14:05~14:50 ユーバウンド45			1/14・21・28 14:00~14:45 ボディコンバット45						16:00									
16:00										16:30									
16:30										17:00									
17:00										17:30	1/9・16 POWER30 ★+エレメント15								
17:30										18:00	1/23・30 POWER45								
18:00										18:30	18:45~19:30 POWER (パワー) 綿引	19:15~19:45 AccelZ エアロ6 Yumi 時間変更							
18:30	18:45~19:30 BODYPUMP (ボディパンプ) 友部	18:45~19:15 AccelZ ファイト1 (バーチャル)		18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 小川	19:00~19:45 ZUMBA (ズンバ) YUKO		18:45~19:30 FIGHT DO (ファイトウ) 小川	18:40~19:15 心やすらぐヨガ 北川 (バーチャル)		19:00									
19:00		整理券 28			整理券 28					19:30	19:45~20:45 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	19:55~20:25 やさしいストレッチ 肥後橋 (バーチャル)							
19:30	19:45~20:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 薄井	19:45~20:30 ボディケア ストレッチ Yoga SATOMI	19:45~20:15 クロール (初・中級) 綿引	19:50~20:35 燃やせ! 体脂肪エアロ 増田	20:00~20:45 筋コンディショニング & ストレッチ YUKO	20:15~20:45 平泳ぎ (初・中級) 海老根	20:45~21:45 はじめて エアロ 市毛	20:15~20:45 らくらく Yoga まい 時間変更		20:00									
20:00			20:20~20:50 バタフライ (初・中級) 綿引			20:50~21:20 ロングクロール インターバル (初・中・上級) 海老根				20:30									
20:30										21:00									
21:00	21:00~21:45 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)	整理券 28		20:50~21:35 FIGHT DO (ファイトウ) 友部	21:00~21:30 全身ストレッチ 杉吉 (バーチャル)		20:45~21:45 チャレンジ エアロ 市毛	20:40~21:10 姿勢改善 エクササイズ 田中 (バーチャル)	20:50~21:20 4泳法インターバル (中・上級) 小川	21:30									
21:30	21:00~21:45 ステップ1 市毛	整理券 30								22:00									
22:00																			

QRコードを読み取りレッスン代行
イベント情報をGETしよう★

LINE@facebookInstagramホームページ

【レッスンのご案内】

・スタジオ定員の制限を緩和し、整理券は一部レッスンのみ配布致します。

尚、整理券の有無に関わらず、レッスン開始15分前より指定場所にお集まりください。

SUNスタジオ 定員40名程度

MOONスタジオ 定員40名程度

バーチャルレッスン 変更無し 定員15名

・器具を使うレッスンは引き続き、レッスン開始15分前に整理券を配布致します。※対象クラスの定員数をご確認下さい。②③⑤