

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																				
10:30	10:30~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ 小室	10:30~11:15 OXIGENO (オキシジェノ) 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 ポール30		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 斎藤 (バーチャル)		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	11:00~11:30 バランス コーディネーション 横山		10:40~11:25 ジュニアコース 薄井	10:40~11:15 エンジョイ♪ 健康エアロ 田中			
11:00	11:00~11:30 平泳ぎ(初級) 富永			整理券 35	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		整理券 30	11:00~11:30 ラクラクフィット 大森		11:00~11:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	整理券 28	14:15まで 18:00~ 19:00まで	11:10~12:10 マスターズ (初・中・上級) 小川					
11:30	11:30~12:00 リズム体操 櫛田 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 青竹ウォーク 大森	11:35~12:15 バタフライ(初級) 君塚		11:35~12:15 はじめて エアロ40 飛田	11:35~12:05 バタフライ(中級) 海老根		11:35~12:05 背泳ぎ(初級) 君塚	11:35~12:05 FIGHT DO (ファイト) 横山		11:35~12:20 カラダ リセット 綿引	整理券 30	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 岩橋 (バーチャル)				
12:00	12:10~12:40 ZUMBA GOLD YUKO 内容・担当変更	12:15~12:45 アクアピックス 小室		12:10~12:40 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	12:10~12:40 背泳ぎ(中級) 君塚		12:45~13:45 ラクラクフィット 大森	12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永		12:10~12:40 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	12:10~12:40 やさしいインターバル 君塚		12:00~13:00 3レーン	13:00~13:45 はじめて エアロ 横山	13:00~13:45 AccelZ いきいきウォーカー2 (バーチャル)	13:00~13:45 成人自由遊泳 10:00~11:00 5レーン	9:00~ 14:15まで 成人自由遊泳 10:00~11:00 5レーン			
12:30	ZUMBA GOLD YUKO 内容・担当変更			13:00~13:45 はじめ 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 エアロ 櫛田	13:00~13:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 石川		13:00~13:30 BODYPUMP 30 (ボディパンプ) 反部	13:00~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI		13:45~14:30 骨盤 ピューティー しのぶ	整理券 30	11:00~12:00 5レーン	13:00~13:45 はじめ エアロ 横山	13:00~13:45 AccelZ いきいきウォーカー2 (バーチャル)	13:00~13:45 成人自由遊泳 10:00~12:15 1レーン	9:00~ 14:15まで 成人自由遊泳 10:00~12:15 1レーン	
13:00	13:00~13:45 はじめ ステップ 市毛	整理券 30		14:00~14:45 テクニッククラス 石川	14:00~14:45 OXIGENO (オキシジェノ) 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		14:00~14:45 BODYPUMP 30 (ボディパンプ) 反部	14:00~14:45 フィットネス フラダンス 茅根		14:00~14:45 骨盤 ピューティー しのぶ	整理券 30	12:00~13:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 小川	14:05~14:50 膝のセルフケア 杉吉 (バーチャル)	14:05~14:50 GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE	9:00~ 14:15まで GYM・STUDIO・POOL 10:00~11:00 5レーン	
13:30				14:00~14:45 1週目のみ	14:00~14:45 時間確認 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川		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		14:00~14:45 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 櫛田		14:00~14:45 骨盤 ピューティー しのぶ	整理券 28	14:00~14:45 GYM・STUDIO・POOL 11:00~12:15 1レーン	14:05~14:50 GYM・STUDIO・POOL 11:00~12:15 1レーン	14:05~14:50 GYM・STUDIO・POOL 11:00~12:15 1レーン	9:00~ 14:15まで GYM・STUDIO・POOL 10:00~11:00 5レーン		
14:00	14:05~14:35 UBOUND (ユーバウンド) 小川	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 1/7 14:20~14:50 ボディコンバット30		15:00~15:40 骨ナビ 清水 (バーチャル)	15:00~15:40 ジュニアコース 15:20~ 20:00まで		15:00~15:40 ジュニアコース 15:20~ 18:40まで	15:00~15:40 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 櫛田		15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 櫛田	整理券 28	15:00~15:45 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン	15:15~16:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	15:15~16:15 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン	15:15~16:15 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン	9:00~ 14:15まで GYM・STUDIO・POOL 10:00~11:00 5レーン	
14:30				15:00~15:40 成人自由遊泳 15:20~ 18:40まで	15:00~15:40 1/14・21・28 14:00~14:45 ボディコンバット45		15:00~15:40 成人自由遊泳 15:20~ 16:20 5レーン	15:00~15:40 成人自由遊泳 15:20~ 16:20 5レーン		15:00~15:40 成人自由遊泳 15:20~ 16:20 5レーン	15:00~15:40 成人自由遊泳 15:20~ 16:20 5レーン		15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 櫛田	整理券 28	15:00~15:45 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン					
15:00	1/6・13・20 14:05~14:35 ユーバウンド30			15:00~15:40 1/27 14:05~14:50 ユーバウンド45			15:00~15:40 骨ナビ 清水 (バーチャル)			15:00~15:40 骨ナビ 清水 (バーチャル)		15:00~15:40 骨ナビ 清水 (バーチャル)		15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 櫛田	整理券 28	15:00~15:45 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン				
15:30																				
16:00	16:00~16:20 成人自由遊泳 6レーン																			
16:30	16:20~17:20 2レーン																			
17:00	17:20~18:40 3レーン																			
17:30																				
18:00																				
18:30	18:45~19:30 BODYPUMP (ボディパンプ) 反部	整理券 28		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) 小川	18:45~19:30 心やすらぐYoga 北川 (バーチャル)		18:45~19:30 POWER (パワー) 綿引	19:15~19:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛		18:45~19:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	整理券 28	18:00~19:00 GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE	15:15~16:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	15:15~16:15 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン	15:15~16:15 GYM・STUDIO・POOL 12:00~13:00 3レーン	9:00~ 14:15まで GYM・STUDIO・POOL 10:00~11:00 5レーン	
19:00	19:00~19:45 BODYPUMP (ボディパンプ) 反部	整理券 28		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		19:45~20:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 増田	19:45~20:45 筋コンディショニング & ストレッチ YUKO		19:45~20:45 らくらく Yoga まい	19:45~20:45 背泳ぎ (初中級) 海老根		19:45~20:45 らくらくYoga 田淵 (バーチャル)	整理券 28	19:00~20:00 GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE	19:45~20:45 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	19:45~20:45 GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE	19:45~20:45 GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE	9:00~ 14:15まで GYM・STUDIO・POOL 10:00~11:00 5レーン	
19:30				20:20~20:50 ハタフライ (初中級) 綿引			20:45~21:30 ロングクロール インターバル (初・中・上級) 海老根		20:45~21:45 チャレンジ エアロ 市毛		20:45~21:45 4泳法インターバル (初・中・上級) 小川		20:45~21:45 4泳法インターバル (初・中・上級) 海老根							
20:00	20:45~21:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 薄井																			
20:30	21:00~21:45 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)																			
21:00	21:00~21:45 ステップ1 市毛	整理券 30																		
21:30																				
22:00	(火) ~ (金)			GYM・STUDIO・POOL			GYM・STUDIO・POOL			(火) ~ (金)	GYM・STUDIO・POOL									

(火) ~ (金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火) ~ (金) GYM