

スタジオ・プール プログラム

2026/2/1~

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
スタジオ 10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気 11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気 12:15~13:00 ヨガ TATSUYA	プール 11:15~11:45 アクアピクス 古川 11:30~12:15 ZUMBA 萩原 12:25~13:10 AccelZ シェイプ 杉山	スタジオ 10:30~11:15 ヨガ 青木 11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	プール 10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 嵐田 11:15~11:45 ルーシーダットン 藤井 12:25~12:55 平泳ぎ 大川 12:30~13:00 ラディカルパワー30 小沼	スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA 茅根 11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山	プール 10:00~17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1~2レーン となります	
10:00~10:30 30 11:00~11:15 30 12:00~12:15 30 13:00~13:15 30 14:00~14:15 30 15:00~15:15 30 16:00~16:15 30 17:00~17:15 30 18:00~18:15 30 19:00~19:15 30 20:00~20:15 30 21:00~21:15 30 22:00~22:15 30						
10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気 11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気 12:15~13:00 ヨガ TATSUYA	11:15~11:45 アクアピクス 古川 11:30~12:15 ZUMBA 萩原 12:25~13:10 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山	11:15~11:45 すつきり爽快エアロ 安達 13:15~14:00 はずまないエアロ 押野 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼	10:00~17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1~2レーン となります	
10:00~10:30 30 11:00~11:15 30 12:00~12:15 30 13:00~13:15 30 14:00~14:15 30 15:00~15:15 30 16:00~16:15 30 17:00~17:15 30 18:00~18:15 30 19:00~19:15 30 20:00~20:15 30 21:00~21:15 30 22:00~22:15 30						
10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気 11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気 12:15~13:00 ヨガ TATSUYA	11:15~11:45 アクアピクス 古川 11:30~12:15 ZUMBA 萩原 12:25~13:10 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山	11:15~11:45 すつきり爽快エアロ 安達 13:15~14:00 はずまないエアロ 押野 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼	10:00~17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1~2レーン となります	
10:00~10:30 30 11:00~11:15 30 12:00~12:15 30 13:00~13:15 30 14:00~14:15 30 15:00~15:15 30 16:00~16:15 30 17:00~17:15 30 18:00~18:15 30 19:00~19:15 30 20:00~20:15 30 21:00~21:15 30 22:00~22:15 30						
10:30~11:00 杉山 AccelZ コアバランス 15分間換気 11:15~12:00 ボディコンバット45 杉山 15分間換気 12:15~13:00 ヨガ TATSUYA	11:15~11:45 アクアピクス 古川 11:30~12:15 ZUMBA 萩原 12:25~13:10 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 ジョギング 上田 11:30~12:15 初級クロール 大川 12:25~13:00 AccelZ シェイプ 杉山	11:15~11:45 GO!GO!ヒート! れいな 11:30~12:00 AccelZ ステップ 大川 12:15~13:00 ピラティス 杉山	11:15~11:45 すつきり爽快エアロ 安達 13:15~14:00 はずまないエアロ 押野 14:30~15:45 大人の為の バレエ教室 (有料クラス) 須崎 16:20~17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス (有料レッスン) 17:45~19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス (有料レッスン) 須崎 18:30~19:00 ユーバウンド30 上田 15分間換気 19:15~20:00 ボディコンバット45 小沼	10:00~17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1~2レーン となります	
10:00~10:30 30 11:00~11:15 30 12:00~12:15 30 13:00~13:15 30 14:00~14:15 30 15:00~15:15 30 16:00~16:15 30 17:00~17:15 30 18:00~18:15 30 19:00~19:15 30 20:00~20:15 30 21:00~21:15 30 22:00~22:15 30	10:00~10:30 30 11:00~11:15 30 12:00~12:15 30 13:00~13:15 30 14:00~14:15 30 15:00~15:15 30 16:00~16:15 30 17:00~17:15 30 18:00~18:15 30 19:00~19:15 30 20:00~20:15 30 21:00~21:15 30 22:00~22:15					