

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年3月

2026年3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.5 斉藤 (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	11:00~11:30 たのしくウォーク 友部	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 骨ナビ 清水 (バーチャル)	11:10~12:10 マスターズ (初・中・上級) 小川
11:00			11:00~11:30 バタフライ(初級) 富永	11:00~11:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	11:35~12:05 青竹ウォーク 大森	11:00~11:30 浮き浮きクラス 君塚		11:40~12:25 はじめて エアロ40 飛田	11:00~11:30 背泳ぎ(初級) 君塚	11:00~11:20 ラクラクフィット 大森	11:35~12:05 たのしくウォーク 友部	11:35~12:05 平泳ぎ(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	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 体幹フローヨガ 北村 (バーチャル)	
11:30	11:30~12:00 リズム体操 榎田	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 クロール(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	11:35~12:05 クロール(中級) 海老根	11:45~12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:45~12:15 AccelZ いきいきウォーク1 (バーチャル)	12:10~12:40 やさしいインターバル 君塚	12:00 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	12:00 AccelZ いきいきウォーク1 (バーチャル)	11:00~12:00 5レーン	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1 (バーチャル)	11:00~12:00 利用不可
12:00	12:10~12:40 ZUMBA GOLD YUKO	12:15~12:45 アクアピクス 小室		12:30~12:50 平泳ぎ(中級) 君塚	12:30~12:50 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	12:45~13:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室		12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永	13:00~13:30 BODYPUMP 30 (ボディパンプ) 友部	12:55~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI		12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) 茅根	12:00~13:00 3レーン	13:00~13:45 はじめて エアロ 横山	14:00~14:35 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)	13:00~13:30 AccelZ いきいきウォーク1 (バーチャル)
12:30															13:00~14:15 1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2 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田			14:05~14:50 エキサイティング ファイト 綿引			13:00~13:30 BODYPUMP 30 (ボディパンプ) 友部	12:55~13:40 フィットネス フラダンス SATOMI		13:30 はじめて エアロ 横山	13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ	13:00~14:15 1レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	14:00~14:35 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)	10:00~11:00 5レーン
13:30																		
14:00	14:05~14:35 UBOUND (ユーバウンド) 小川			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						18:00~19:00 3レーン	14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	14:00~14:35 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル)	11:00~12:00 利用不可
14:30																		
15:00	3/3・10・17・24 14:05~14:35 ユーバウンド30			15:00~15:40 はじめてエアロ vol.5 田中 (バーチャル)				15:00~15:30 AccelZ シェイプ2 (バーチャル)		14:05~14:50 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 清水						15:15~16:15 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川		
15:30	3/31 14:05~14:50 ユーバウンド45																	
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:30 BODYPUMP (ボディパンプ) 友部	18:45~19:15 AccelZ ファイト3 (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 初中級ダンスエアロ 魚原 (バーチャル)		18:45~19:30 POWER (パワー) 綿引	19:15~19:45 Accelz エアロ6 Yumi		18:30~19:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛					
19:30																		
20:00	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 バタフライ(初級) 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 クロール (初・中級) 海老根	19:45~20:30 はじめて エアロ 市毛	19:35~20:35 らくらく Yoga まい	20:15~20:45 平泳ぎ (初・中級) 小川	19:45~20:45 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	19:55~20:25 らくらくヨガ 田中 (バーチャル)	20:20~20:50 たのしくAQUA Yumi						
20:30																		
21:00	21:00~21:45 ステップ1 市毛	20:45~21:30 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中 (バーチャル)		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)	20:50~21:20 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	20:40~21:10 心やすらぐヨガ 北川 (バーチャル)	20:50~21:20 4泳法インターバル (中・上級) 小川	21:00 やさしいストレッチ 肥後橋 (バーチャル)	20:45~21:15 やさしいストレッチ 肥後橋 (バーチャル)	21:00~21:45 4泳法インターバル (初・中・上級) 海老根						
21:30																		
22:00																		

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(日) GYM・STUDIO・POOL 17:30 CLOSE

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★



【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