

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年4月

2026年4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 ポール30 安達	11:00~11:30 浮きつきクラス 君塚	10:30~11:20 ボディ シェイプアップ 飛田	10:30~11:10 初級エアロVol.7 魚原 (バーチャル)	11:00~11:30 平泳ぎ(初級) 君塚 内容変更	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 内容変更	11:10~12:10 美尻エクササイズ 甲斐 (バーチャル)
11:00			11:00~11:30 クロール(初級) 富永 内容変更	35	28													
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 青竹ウォーク 大森	11:35~12:15 背泳ぎ(初級) 君塚 内容変更	11:35~12:05 背泳ぎ(初級) 君塚 内容変更	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 背泳ぎ(中級) 海老根 内容変更	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2 (バーチャル)	11:35~12:05 パタフライ(初級) 君塚 内容変更	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 11:00~12:00 5レーン 12:00~13:00 3レーン 13:00~14:15 1レーン	11:45~12:45 チャレンジ エアロ 薄井	11:40~12:25 今夜ぐっすり寝る ヨガ 北村 (バーチャル)	11:10~12:10 マスターズ (初・中・上級) 小川 担当変更
12:00	12:10~12:40 ZUMBA GOLD YUKO		12:15~12:45 アクアピクス 小室		12:10~12:40 クロール(中級) 小川 担当・内容変更													
12:30																		
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5 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田														
13:30																		
14:00	14:05~14:35 POWER (パワー) 小沼			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										
14:30																		
15:00			ジュニアコース 15:20~ 18:40まで			ジュニアコース 15:20~ 20:00まで												
15:30				4/1 14:20~14:50 ボディコンバット30	15:00~15:40 初級エアロ vol.2.4 大城戸 (バーチャル)													
16:00			成人自由遊泳 15:20~16:20 6レーン 16:20~17:20 2レーン 17:20~18:40 3レーン			成人自由遊泳 15:20~16:20 5レーン 16:20~17:20 2レーン 17:20~18:40 4レーン 18:40~20:00 3レーン												
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:45~19:30 BODYPUMP (ボディパンフ) 友部	18:45~19:15 AccelZ シェイプ5 (バーチャル)		18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 上田	19:00~19:45 ZUMBA (ズンバ) YUKO		18:45~19:30 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 小沼	18:40~19:10 初級エアロ 肥後橋 (バーチャル)										
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 パタフライ (初・中級) 綿引 20:20~20:50 背泳ぎ (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 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										
20:30																		
21:00	21:00~21:45 ステップ1 市毛	20:45~21:30 ポールエクササイズ (体幹・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 腰周りストレッチ 畑田 (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 全身ストレッチ 杉吉 (バーチャル)	20:50~21:20 4泳法インターバル (中・上級) 小沼									
21:30																		
22:00																		

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 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★

LINE@ facebook Instagram 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ください。(28/30/35)
- 途中入室は禁止となります。