

常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年5月

2026年5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 安達		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)		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 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		11:00~11:30 浮きつきクラス 君塚				11:00~11:30 平泳ぎ(初級) 君塚										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 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	11:35~12:05 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	11:45~12:30 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI	11:45~12:15 AcceIZ いきいきウォーク2 (バーチャル)	11:35~12:05 バタフライ(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 11:00~12:00 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 今夜ぐっすり寝れる ヨガ 北村 (バーチャル)	
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			12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永										
12:30																		
13:00	13:00~13:45 はじめて ステップ 市毛	13:00~13:30 AcceIZ シェイプ5 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田		12:45~13:45 燃やせ! 体脂肪エアロ 小室			13:00~13:30 BODYPUMP 30 (ボディパンフ) 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						9:00~ 14:15まで 成人自由遊泳 10:00~11:00 5レーン 11:00~12:00 1レーン 13:00~14:15 4レーン
13:30																		
14:00	14:05~14:35 POWER 30 (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 AcceIZ シェイプ5 (バーチャル)					13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ		14:05~14:50 UBOUND (ユーバウンド) 横山	14:00~14:35 シェイプアップ エクササイズ 栗石 (バーチャル)	
14:30		1週目のみ		時間確認 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川														
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	15:00~15:40 初級エアロ vol.2.4 大城戸 (バーチャル)		15:00~15:30 AcceIZ シェイプ5 (バーチャル)		ジュニアコース 15:20~ 18:40まで									
15:30																		
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					成人自由遊泳 15:20~16:20 6レーン 16:20~17:20 3レーン 17:20~18:40 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 AcceIZ ファイト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)		18:45~19:30 POWER (パワー) 綿引	19:15~19:45 初級エアロ 肥後橋 (バーチャル)		16:15~17:00 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中 (バーチャル)	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・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 はじめて エアロ 市毛	19:35~20:35 らくらく Yoga まい		19:45~20:45 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 石川	19:55~20:25 おやすみ前の 疲労回復ヨガ 後藤 (バーチャル)	20:15~20:45 アクアピクス 小川							
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 (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)	20:45~21:45 チャレンジ エアロ 市毛	20:45~21:15 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		20:45~21:15 腰周りストレッチ 軽減 ストレッチ 畑田 (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																		

(E) 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★

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。

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE

(火)~(金) GYM・STUDIO・POOL 22:30 CLOSE