

# 常陸太田 スタジオ&プール プログラム 2026年6月

2026年6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.16 魚原 (バーチャル) 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		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	10:40~11:10 下半身シェイプアップ 千葉 (バーチャル) 内容変更	11:10~12:10	
11:00		11:00~11:30 背泳ぎ(初級) 富永 内容変更		11:00~11:30 アクアヌードル 君塚 内容変更	11:00~11:30 アクアヌードル 君塚 内容変更		11:00~11:30 バタフライ(初級) 君塚 内容変更		11:00~11:30 たのしくウォーク 友部		11:00~11:30 たのしくウォーク 友部		11:00~11:30 たのしくウォーク 友部						
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 青竹ウォーク 大森	11:35~12:05 平泳ぎ(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 平泳ぎ(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3 (バーチャル)	11:35~12:05 クロール(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	11:40~12:22 立位姿勢改善 ピラティス 岩橋 (バーチャル) 内容変更	マスターズ (初・中・上級) 小川	
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 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	12:30~12:50 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛	12:10~12:40 バタフライ(中級) 小川 内容変更		12:10~12:55 チャレンジ インターバル 富永		12:00 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 エンジョイ♪ 健康エアロ SATOMI						
12:30		12:30~13:30 AccelZ シェイプ1 (バーチャル)		13:00~13:45 はじめて エアロ 榎田	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			12:30 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		12:30 BODYPUMP 30 (ボディパンフ) 友部						
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1 (バーチャル)		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					12:45~13:30 ZUMBA (ズンバ) 茅根						
13:30		内容変更		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)		15:00~15:30 AccelZ シェイプ1 (バーチャル)	15:00~15:30 AccelZ シェイプ1 (バーチャル)					13:45~14:30 骨盤 ビューティー しのぶ						
14:00	14:05~14:35 POWER 30 (パワー) 小沼	1週目のみ		15:20~18:40まで ジュニアコース	15:20~18:40まで ジュニアコース		15:20~18:40まで ジュニアコース	15:20~18:40まで ジュニアコース						15:00~15:45 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田					
14:30				6/3 14:20~14:50 ボディコンバット30	6/10・17・24 14:00~14:45 ボディコンバット45		15:20~16:20 成人自由遊泳 5レーン	15:20~16:20 成人自由遊泳 5レーン						16:15~17:00 ボールエクササイズ (体幹・下肢) 田中 (バーチャル) 内容変更					
15:00				16:20~17:20 成人自由遊泳 2レーン	16:20~17:20 成人自由遊泳 2レーン		16:20~17:20 成人自由遊泳 3レーン	16:20~17:20 成人自由遊泳 3レーン						17:30~18:15 エキサイティング ファイト 綿引					
15:30				17:20~18:40 成人自由遊泳 3レーン	17:20~18:40 成人自由遊泳 3レーン		17:20~18:40 成人自由遊泳 3レーン	17:20~18:40 成人自由遊泳 3レーン						18:00~19:00 3レーン					
16:00																			
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 ファイト6 (バーチャル)		18:45~19:30 UBOUND (ユーバウンド) 友部	19:00~19:45 ZUMBA (ズンバ) YUKO		18:45~19:30 BODYCOMBAT (ボディコンバット) 小沼	18:40~19:15 癒しのOdakaFlow 北川 (バーチャル) 内容変更					18:30~19:30 燃やせ! 体脂肪エアロ 市毛						
19:30	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 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	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 らくらく Yoga まい											
20:00			20:20~20:50 平泳ぎ (初・中級) 綿引																
20:30			20:45~21:30 ボールエクササイズ (上肢・下肢) 田中 (バーチャル)																
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	20:45~21:15 姿勢改善 エクササイズ 北川 (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		内容変更																	
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