

		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22			
月曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	健美操 (川上) 10:00(45)		ズンパ (シャクティ) 11:00(45)	FIGHT DO 入門 (似鳥) 12:00(15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	UBOUND (白石) 13:30(45)			体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)			体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)			UBOUND (白石) 19:00(45)	FIGHT DO (tana) 20:00(45)	RADICAL POWER (tana) 21:00(60)		第1スタジオ								
	第3スタジオ	DVD映像	はじめての 社交ダンス (清水) 10:00(45)		ヨ ガ (國安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45)	卓球開放 (13:15~16:00)						空手スクール (有料) 16:30(60)		ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(60)		フラダンス (久保田真弓) 19:45(60)				第3スタジオ								
	ホットスタジオ		骨盤底筋ヨガ (Yukiko) 9:45(60)			健康体操 (真藤) 12:10(50)	四季ヨガ (小川) 13:30(60)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)				卓球開放 (15:30~18:45)					ホットヨガ (カサイ クミ) 19:15(60)	ひーと (宮本) 20:30(30)			ホットスタジオ								
	プール		入門水泳 (吉崎) 9:50(30)	初級水泳 (吉崎) 10:30(30)	アクア ヌードル (スタッフ) 11:10(20)	初中級水泳 (可愛) 11:40(45)	中上級水泳 (可愛) 12:35(60)			スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール 選手 (有料) 18:30(90)	入門水泳 (真藤) 19:00(30)	フィンスイム (真藤) 19:40(30)	中級水泳 (真藤) 20:20(30)	フリーマスタース (メニュー掲示) 21:00(60)			プール									
火曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	オリジナルエアロ (沼田) 10:00(45)		ズンパ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (西野) 12:00(45)	ストレッチボール (白石) 13:00(45)	YEVOLATIN CURVE (三浦) 14:00(45)			チアダンス (固定枠・有料) 16:45(60)	チアダンス (固定枠・有料) 17:45(60)		OXIGENO (麻田) 19:00(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:15(45)		第1スタジオ											
	第3スタジオ	DVD映像	ピラティス (SAYURI) 10:00(45)		コンディショニングヨガ (畠山) 11:00(60)	バレエ コンディショニング (小杉) 12:15(45)	バレエ (小杉) 13:15(75)	卓球開放 (15:00~18:45)				チアダンス (固定枠・有料) 19:00(60)	ひーと (宮本) 20:15(30)	スタジオレンタル (固定枠・有料) 21:00(60)		第3スタジオ													
	ホットスタジオ	ベビースイム (有料) 11:00	ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)		機能改善ヨガ (吉池) 11:00(45)	ホット ストレッチ (ツカサ) 12:15(20)	ゆるトレ (ツカサ) 12:45(20)	ホットスタジオ開放 (13:15~14:30)		ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	卓球開放 (15:30~18:30)			BODYシェイプ (白石) 19:00(45)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	整体ヨガ (櫻井) 21:00(60)	ホットスタジオ												
	プール		背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:10(30)	シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:50(40)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクア トレーニング (スタッフ) 13:40(30)	【12月担当スタッフ】 2日 居原田 / 9日 ツカサ 16日 宮本 / 23日 吉崎		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	卓球開放 (15:30~18:30)					プール										
水曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	初級ステップ (兼村) 10:00(45)		いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	メンテナンスヨガ (KOZU) 12:30(60)										Dance it out (飯島) 19:00(45)	TOP RIDE (千葉) 20:00(45)	ダンスエアロ (加藤) 21:15(45)		第1スタジオ									
	第3スタジオ	DVD映像	RITMOS (三浦) 10:00(60)		YEVOLATIN Reggaeton (三浦) 11:15(45)	卓球開放 (12:15~18:00)								ダンススクール (初級・有料) 18:30(60)		テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)			第3スタジオ										
	ホットスタジオ		ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 9:45(60)		BODY シェイプ+ (宮本) 11:15(30)	パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45)	スローフローヨガ (石川) 13:15(60)	卓球開放 (14:30~15:30)		卓球開放 (15:30~18:45)					BODY シェイプ+ (宮本) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)		ホットスタジオ											
	プール			4泳法スイム (平田) 10:30(45)	4泳法スイム (平田) 11:25(45)	アクアピクス (島田) 12:20(45)	アクア ウォーキング (スタッフ) 13:15(20)	入門水泳 (宮本) 13:40(20)	4泳法導入 (宮本) 14:05(20)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	気まぐれ中級スイム (居原田) 20:10(40)	ほのかSCマスタース (居原田) 20:55(45)		プール												
木曜日	第1スタジオ		ベビーマッサージ (有料) 10:00(120)					フィン開放 (自由遊泳) 13:15(60)		体育教室 幼児 (有料) 15:30(40)	体育教室 小学生 (有料) 16:20(40)	体育教室 小学生 (有料) 17:10(40)		ダンススクールキッズ (入門初級・有料) 19:20(60)					第1スタジオ										
	第3スタジオ		卓球開放 (9:00~15:45)								ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:15(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:30(60)		卓球開放 (19:00~22:00)					第3スタジオ										
	ホットスタジオ		卓球開放 (10:00~12:00)		換気 清掃	卓球開放 (12:30~14:30)		換気 清掃	卓球開放 (14:30~15:30)	卓球開放 (15:30~17:00)		換気 清掃	卓球開放 (17:30~19:30)		換気 清掃	卓球開放 (20:00~22:00)		卓球開放											
	プール		卓球開放 (9:45~11:00)		シュノーケル開放 (自由遊泳) (11:00~12:30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 12:30(60)				スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	卓球開放 (20:30~22:00)				卓球開放											
金曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	ヨ ガ (加藤) 10:00(50)		フラダンス (久保田真弓) 11:00(60)	ビギナーエアロ (兼村) 12:15(45)	シェイプ ダンベル (白石) 13:15(30)	フラサークル貸切 (固定枠・有料) (14:00~17:00)				ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:15(60)		ピラティス (長尾) 19:15(45)	POWER CARDIO (tana) 20:15(45)	FIGHT DO (tana) 21:15(60)		第1スタジオ											
	第3スタジオ	DVD映像	ズンパ (やまだゆうこ) 10:00(45)		初級ステップ (兼村) 11:00(45)	卓球開放 (12:00~17:30)						ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(60)		ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(60)			第3スタジオ												
	ホットスタジオ		ボディケアヨガ (細川華恵) 10:15(30)		ボディメイクヨガ (細川華恵) 11:00(60)		スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)	卓球開放 (14:30~15:30)	卓球開放 (15:30~18:45)					シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	自律神経ヨガ (SAYURI) 20:15(45)		ホットスタジオ												
	プール			はじめて プール (白石) 11:15(20)	4泳法スイム (居原田) 11:45(45)	スタート& ターン (居原田) 12:40(30)	フィン開放 (自由遊泳) 13:20~14:15	アクアピクス (長尾) 14:15(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール育成・選手 (有料) 18:30(90)			フリーマスタース (メニュー掲示) 21:00(60)		プール												
土曜日	第1スタジオ			ピラティス (中村仁美) 10:45(60)	姿勢改善筋膜リリース (石川) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	UBOUND (nao) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	スタジオ開放 (16:00~17:00)									第1スタジオ											
	第3スタジオ			卓球開放 (10:00~20:00)														第3スタジオ											
	ホットスタジオ			スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)		四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	卓球開放 (14:30~16:00)		脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:30(60)	卓球開放 (18:00~20:00)							ホットスタジオ												
	プール			ベビースイム (有料) 10:20(50)	入門水泳 (吉崎) 11:30(20)	初級フィン (吉崎) 12:00(30)	フィンスイム (メニュー提示) 12:45(30)	卓球開放 (13:30~17:00)						予約スイムコース(有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用				プール											
日曜日	第1スタジオ				アーサナヨガ (達田) 11:30(60)	筋コンディショニング (千葉) 12:45(45)	X55 (白石) 13:45(45)	OXIGENO (nao) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)									第1スタジオ											
	ホットスタジオ			卓球開放 (10:30~13:00)				ヨガとストレッチボール (EMI) 13:30(60)	ベーシック フローヨガ (KOZU) 15:00(45)	骨盤リセット (KOZU) 16:00(45)	卓球開放 (17:15~20:00)							ホットスタジオ											
	プール			初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30)	初級平泳ぎ (白石) 12:25(30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 13:15(60)		フィン開放 (自由遊泳) (15:00~18:00)										プール											

【ヨガマット無料貸出終了のお知らせ】
この度、昨今の運営コストや人件費等の高騰の為
2025年12月末をもちましてヨガマットの
無料貸出が終了致します。
2026年1月以降は有料レンタル(1枚330円)となります。
※フロント販売もございます。
会員の皆さまには大変ご迷惑をおかけ致します。

【プログラム人数制限のお知らせ】
第1スタジオ:40名迄
第3スタジオ:25名迄
ホットスタジオ:25名迄
プール:30名迄
(整理券マークがあるプログラムのみ
プログラム開始30分前から配布)