

	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30
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)	整			健康体操 (真藤) 12:10(50)	ストレッチヨガ (小川) 13:30(60)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)								ホットヨガ (カサイ クミ) 19:15(60)	整	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)	整	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・揭示) 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)	チアダンス (固定枠・有料) 19:00(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	ひーと (宮本) 20:15(30)	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 (島山) 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)	ホットスタジオ開放 (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	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)	整	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)	【2月担当スタッフ】 3日 ツカサ / 10日 居原田 17日 宮本 / 24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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)							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)	整	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)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (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)	整			ホットスタジオ					
	プール			4泳法スイム (平田) 10:30(45)	整	4泳法スイム (平田) 11:25(45)	整	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)	整	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)	卓球開放 (17:45~22:00)								第3スタジオ					
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 (10:00~12:00)			換気 清掃	ホットスタジオ開放 (12:30~14:30)			換気 清掃	ホットスタジオ清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~17:00)			換気 清掃	ホットスタジオ開放 (17:30~19:30)			換気 清掃	ホットスタジオ開放 (20:00~22:00)			ホットスタジオ				
	プール		フィン開放 (自由遊泳) (9:45~11:00)			シュノーケル開放 (自由遊泳) (11:00~12:30)	整	フリースイムトレーニング (メニュー・揭示) 12:30(60)			整		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)		フィン開放 (自由遊泳) (20:30~22:00)					プール				
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)	整	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 (中級・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)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)								シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	整	ヨガとピラティス (SAYURI) 20:15(45)			ホットスタジオ					
	プール			はじめて プール (白石) 11:05(30)	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)			整	フリーマスタース (メニュー・揭示) 21:00(60)	整					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)	整		四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットスタジオ開放 (14:30~16:00)		脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:30(60)	ホットスタジオ開放 (18:00~20:00)											第3スタジオ					
	プール			ベビースイム (有料) 10:20(50)	整	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・揭示) 12:45(30)	フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (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					第3スタジオ				
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			ホットスタジオ開放 (10:30~13:00)					ヨガとストレッチボール (EMI) 13:30(60)		ベシック フローヨガ (KOZU) 15:00(45)	整	ホットスタジオ開放 (17:15~20:00)										第1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)	整	フリースイムトレーニング (メニュー・揭示) 13:15(60)	整		フィン開放 (自由遊泳) (15:00~18:00)												第1スタジオ				
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30



初心者プログラム



上級者プログラム



RADICAL PROGRAM



整理券配布プログラム

【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)