

スタジオレッスン タイムスケジュール

2025年 4月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
ステップトレーニング40 9:40~10:20 RIE	ポテイバランス30 10:00~10:30 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00	ポテイバランス30 10:20~10:50 MIHO	ストレッチポール 9:30~10:00	
たのしくエアロ45 10:35~11:20 YUKI	THRIVE45 10:45~11:30 MIHO	はじめてステップ40 10:15~10:55 RIE	ダンスエアロ60 11:05~12:05 IKU	LesMills DANCE45 10:15~11:00	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	ストレッチポール 11:45~12:15	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ONDEMAND VIRTUAL25 12:20~12:45	BODYBALANCE VIRTUAL60 11:15~12:15	
ONDEMAND 12:20~13:05	ポテイバランス45 12:30~13:15 MIHO	THRIVE45 12:30~13:15 KAZUorAKKUN	ポテイパン760 13:00~14:00 KAZU	ONDEMAND 12:30~13:15	BODYPUMPバーチャル ローワーポテイ15 13:50~14:05
LesMills DANCE45 13:30~14:15	ポテイパン730 13:40~14:10 KAZU	ポテイコンバット30 13:30~14:00 KAZU	ストレッチポール 14:15~14:45		BODYPUMPバーチャル アームス15 14:15~14:30
ONDEMAND 14:30~15:00	ストレッチポール 14:25~14:55	ONDEMAND 14:15~14:45			BODYBALANCE Flexibility 15 14:40~14:55
一部レッスンが、予約制・定員制となっております。					
ポテイパン760 定員15名 ストレッチポール 定員15名 LESMILLS CORE 定員6名					
※LESMILLS THRIVEは、予約制・定員を廃止いたしました。 事前にチケットをご購入頂きご参加ください。					
レッスン30分前よりスタジオ入口にて 予約表に記入をお願いいたします					
Les Mills CORE VIRTUAL30 19:15~19:45	ポテイコンバット30 19:15~19:45 KAZU	LesMills DANCE30 19:15~19:45	BODYPUMP VIRTUAL30 19:15~19:45	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡	
ポテイバランス60 20:00~21:00 MIHO	おまかせエアロ45 20:00~20:45 YUKI	ポテイパン760 20:00~21:00 AKKUN	ポテイコンバット60 20:00~21:00 KAZU	Les Mills CORE VIRTUAL45 19:45~20:30	
レッスン終了後10分~15分間 換気、消毒等を行います。 ご協力よろしくお願い致します。 ※開始時間、終了時間を変更しているレッスンがございます。 ご確認ください。					

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。

プールレッスン タイムスケジュール

2025年 4月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
浮き棒体操 10:20~10:50 萩原	水中ジョギング 10:20~10:50 萩原	平泳ぎ・バタフライ 10:20~10:50 松本	水中ダンベル体操 10:20~10:50 宇野	浮き棒体操 10:20~10:50 松本	10:50~11:50までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可
クロール・背泳ぎ 11:00~11:30 宇野	チャレンジ4泳法 11:00~11:30 萩原	体力アップ スイム 10:55~11:10 松本	メニュースイム 11:00~11:30	初心者水泳 11:00~11:30 松本	
アクアビクス40 11:50~12:30 小土井	メニュースイム 11:40~12:10 萩原	アクアビクス40 11:20~12:00 小土井			
15:40~16:55までは プールはご利用 できません。 ※全コース利用不可					
子供スクール開催時間(コースが制限されます)					
選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)	選手コース 18:50~20:30 (4コース使用)		
※祝祭日は特別レッスンとなります。					
準備体操は各自 でしっかりと願 いいたします。					

- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ プールエリアのご利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。