

## スタジオレッスン タイムスケジュール

2026年 7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	ポティバランス30 10:00~10:30 MIHO	イスヨガ 9:20~10:05 Miwa	ストレッチポール 9:30~10:00	ストレッチポール 9:30~10:00	
ZUMBA 10:35~11:20 RIE	THRIVE45 10:45~11:30 MIHO	はじめてステップ740 10:20~11:00 RIE	ポティバランス30 10:20~10:50 MIHO	LesMills DANCE45 10:15~11:00	
LES MILLS CORE VIRTUAL30 11:35~12:05	ポティバランス60 12:15~13:15 MIHO	おまかせエアロ45 11:10~11:55 RIE	ZUMBA 11:30~12:15 RIE	ベーシックヨガ 11:15~12:15 Ayumi	
ONDEMAND 12:20~13:05	ポティパン730 13:40~14:10 KAZU	THRIVE45 12:10~12:55 KAZUorAKKUN		ONDEMAND 12:30~13:30	
サハスラヨガ 13:20~14:20 Akiko	ポティコンバット30 14:20~14:50 KAZU	ONDEMAND 13:15~14:15	ポティパン760 13:00~14:00 KAZU		ONDEMAND 13:45~14:30
ONDEMAND 14:35~15:05	ストレッチポール 15:00~15:30		ストレッチポール 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。					
ポティパン7 ストレッチポール		定員15名			
イスヨガ		定員22名			
※LES MILLS THRIVEは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。					
ONDEMAND 19:15~20:00	ポティコンバット45 19:15~20:00 KAZU	ONDEMAND 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
ONDEMAND 20:15~21:00	ONDEMAND 20:15~21:00	ポティパン760 20:00~21:00 AKKUN	ポティコンバット60 20:00~21:00 KAZU		
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。 ※スタジオ・プールレッスンはコースにより 有料になる場合がございます。詳しくはコース案内をご覧ください。					

- ※ 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

2026年 7月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
水中ウォーキング 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 片岡	浮き棒体操 10:10~10:40 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
コーンにおまかせ 11:00~11:30 萩原		体力アップ スイム 10:55~11:10 松本	初心者水泳 11:00~11:30 宇野		
アクアビクス40 11:50~12:30 小土井	メニュースイム 12:00~12:30	アクアビクス40 11:20~12:00 小土井			
キッズスイミングが休講の場合、一部アセスプールレ スンも休講となります。詳細につきましては、 スタッフまたはフロントまでお尋ねください。					
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。