

PROGRAM SCHEDULE 2025 7月～9月

火 Tue				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
		暗闘☆		プール
		ヒットソングダンス 10:30～11:15 ASAMI		アクアサイズ 10:15～10:45 小瀧
11	太極拳 10:30～11:30 狩野	女性専用	ホット コアワークヨガ 11:00～11:45 近野	
12	nani aloha (ナニ アロハ) 11:45～12:30 KAORI	楽しく筋トレ ストレッチ 11:45～12:30 小林		種目別レッスン 7月クロール 8月バタフライ 9月背泳ぎ 12:00～13:00 並木
13	ボディ コンバット45 12:45～13:30 山田 WEB予約場所指定	メディカル・ヨガ 12:45～13:45 新井 久 WEB予約場所指定	有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
14	オリジナルエアロ 13:45～14:30 山口	暗闘☆	有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
		定員10名 WEB予約	有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
15	OXIGENO (オキシジェノ) 15:00～15:45 新井 靖		有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
16	健康体操 16:00～16:45 平尾		有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
17	スクール使用 17:00～18:10		有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
18			有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
19	中級エアロ 19:00～19:45 松井 WEB予約場所指定		有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
20	RITMOS (リトモス) 20:00～21:00 松井 WEB予約場所指定	ボディ コンバット45 20:15～21:00 美穂(上里) LIVE配信	有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
21	ボディパンプ45 21:15～22:00 宮崎 WEB予約場所指定	ボディジャム45 21:15～22:00 美穂(上里) LIVE配信	有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
22			有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林
23			有料・予約制	TRX+テック 12:45～13:30 小林

水 Wed				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
	太極拳 (入門・初級) 10:30～11:15 阿部	ZUMBA GOLD 10:30～11:15 木村		有料・予約制
11			ホット ピラティス&ストレッチ 11:00～11:45 山口	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
12	汗かきヨガ 11:30～12:15 AI	HIP HOP 11:30～12:15 新後閑		TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
13	ゆるヨガ 12:30～13:15 佐相	暗闘☆		TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
		TOP RIDE 12:45～13:30 一場		TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
14	ボル・ド・ブラ 13:45～14:30 新井 靖	定員10名 WEB予約	WEB予約場所指定	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
		コンディショニング ヨガ 14:00～14:45 Ayako	WEB予約場所指定	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
15	ピラティス 15:00～15:45 MIKA		スタイルアップ ボディ 14:30～15:30 小林	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
16			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
17	スクール使用 16:15～17:00		有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
18			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
19	コンビネーション ステップ(中級) 18:15～19:00 佐藤 恵		有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
20	健康教室 19:15～20:00 佐藤 恵		有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
21	ボディバランス 60 20:15～21:15 新井 靖	ボディアタック45 20:35～21:20 岩泉(笹塚) LIVE配信	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
22			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
23			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA

木 Thu				
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ
	かんたんエアロ 10:30～11:15 佐藤 恵	健康教室 10:30～11:15 小林	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
11			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
12	RITMOS (リトモス) 11:30～12:30 松井 WEB予約場所指定	RITMOS (リトモス) 11:30～12:30 松井(高崎) LIVE配信	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
13	疲労回復ヨガ 12:45～13:30 Ayako	暗闘☆	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
		BOARD30 13:00～13:30 小林	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
14	ZUMBA 14:00～14:45 伊藤	Hello! ヨガ 14:00～14:45 渚 日新ウエルネスオリジナル	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
15			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
16			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
17	スクール使用 16:30～17:30		有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
18			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
19			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
20	ボディジャム60 19:45～20:45 松井 WEB予約場所指定	暗闘☆	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
21	ボディ コンバット45 21:15～22:00 宮崎 WEB予約場所指定	TOP RIDE 20:00～20:45 一場	有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
22			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA
23			有料・予約制	TRX+テック 10:30～11:15 MIKA

金 Fri					土 Sat					日 Sun									
	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		
10						10			WEB予約場所指定	有料・予約制	一部のコースを スクール使用	10							
11	♥かんたんエアロ 10:30～11:15 武田 綾	♥フットケア コンディショニング 10:30～11:15 小林		有料・予約制	ダンベルアクア 10:15～10:45 小瀧	11	初級エアロ 10:30～11:15 佐藤 恵		筋膜リリース& ひめトレ 10:30～11:15 伊藤	TRX+テック 10:30～11:15 新井 靖		11	♥やさしいヨガ 10:45～11:30 SATORU	定員8名			ハッピースイム60(中級) 11:00～12:00 青木		
12	ボディバランス 60 11:30～12:30 新井 靖	WEB予約場所指定				12			コラーゲン	姿勢美人Sintex 11:30～12:30 伊藤		有料・予約制	12	BAILABAILA (バイラバイラ) 12:00～12:45 佐藤 恵	ボディバンプ60 11:05～12:05 大西(笹塚)	WEB予約場所指定	有料・予約制	レッスントime60 12:00～13:00 青木	
13	ボディバンプ45 12:45～13:30 高木	RITMOS (リトモス) 11:45～12:30 武田 綾	♥ホット美body エクササイズ 12:15～13:00 小林			13				エアリアルヨガ 11:45～12:30 新井 靖			13	オリジナル エアロ 13:00～13:45 佐藤 恵	ボディバンプ30 12:45～13:15 高木(上里)	定員8名	エアリアルヨガ 12:30～13:15 佐相		
14	♥ゆるヨガ 14:00～14:45 Ayako	暗間☆	♥コラーゲン	有料・予約制	水中健康教室 13:00～13:30 武田綾	14	ボディ コンバット60 13:00～14:00 宮崎		♥WEB予約場所指定	シルク サスペンション 13:00～13:45 伊藤	♥かんたんアクア 13:00～13:30 飯塚	14	時間変更			エアリアルヨガ 13:30～14:15 佐相			
15	レズミルズコア 15:00～15:45 山田	♥癒しのゆる ストレッチ 15:00～15:45 渚	♥美彩心 13:15～14:15 小林	シルク サスペンション 14:00～14:45 篠原	ハッピースイム (中上級) 13:45～14:45 並木	15	RITMOS (リトモス) 14:15～15:15 松井	RITMOS (リトモス) 14:15～15:15 松井	WEB予約場所指定		一部の コースを スクールで 使用	15	週替わり プログラム 14:15～15:15 週替わり担当	WEB予約場所指定	♥コラーゲン	ゆるのびヨガ 14:30～15:30 佐相			
16					一部の コースを スクールで 使用	16	♥健康教室 15:45～16:30 佐藤 恵	♥健康教室 15:45～16:30 佐藤恵(高崎)		美彩心 15:30～16:30 松井			16	♥かんたんエアロ 16:00～16:45 平尾		♥ホットストレッチ 16:00～16:45 飯塚			
17						17			LIVE配信	コラーゲン				17	♥ヨガ & ピラティス 17:00～17:45 平尾			♥かんたんアクア 17:10～17:40 飯塚	
18	ZUMBA 18:00～18:45 栄一			有料・予約制			18	レズミルズダンス 17:45～18:30 松井		WEB予約場所指定				18					
19			コラーゲン	TRX+テック 18:45～19:30 一場		19	ダンスエアロ (初中級) 18:45～19:30 松井		WEB予約場所指定			19					ファンタスティックタイム 18:30～19:30		
20	WEB予約場所指定	暗間☆	♥機能改善 ヨガ&ピラティス 19:00～20:00 平尾	有料・予約制		20					ファンタスティックタイム 20:00～21:30	20	WEB予約対象プログラムについて 予約方法はHP、又は館内ポスターをご確認ください。 暗間 について 通常のスタジオとは異なり、暗間×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かせます。 ファンタスティックタイムについて プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。 WEB予約場所指定→WEB予約時に参加位置指定プログラムとなります。				参加方法・スタジオ定員、プログラムレベルを変更させて頂いております。詳しくはHP、館内ポスターでご確認ください。		
21	ボディ コンバット45 20:15～21:00 宮崎	TOP RIDE 20:00～20:45 一場	♥ウオーム リラックスヨガ 20:15～21:00 平尾	エアリアルヨガ 20:15～21:00 佐相	♥初めてレッスン 20:15～20:45 並木	21													
22		定員10名 WEB予約			水泳サークル 20:45～21:45 五井	22	やぐらスタジオレッスンについて 1日2本まで受講可。現在参加人数を削減させて いただいているので、1日同じレッスンへのご参加 は不可とさせていただきます。 ※当日参加人数に空きがある場合は受講可。				やぐらスタジオレッスン・コラーゲンは有料予約制です。 オプション登録又は、都度払い650円/1回となります。 コラーゲンは女性限定です。								
23																			

※第2スタジオLIVE配信のボディバンプはWEB予約位置番号となっております。 ※同日開催のボディバンプLIVE配信の予約はどちらか1本のみとさせていただきます。

※日曜日週替のボディーステップはWEB予約場所指定無しとなります。 ※期間中にプログラム内容・コース設定が変更となる場合もございますので予めご了承ください。