

PROGRAM SCHEDULE 2026 1月～3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
				プール
				アクアサイズ 10:15～10:45 小瀧
11	太極拳 10:30～11:30 狩野		ホット 体リセットヨガ 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 1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月クロール 12:10～13:10 並木
13	ボディ コンバット45 12:45～13:30 山田	からだ整うヨガ 12:45～13:45 新井 久	TRX+テック 12:45～13:30 小林	泳力別レッスン(初中級) 13:15～14:15 並木
14	オリジナルエアロ 13:45～14:30 山口	BOARD30 14:00～14:30 小林	シルク サスペンション 14:00～14:45 伊藤	
15	OXIGENO (オキシジェノ) 15:00～15:45 新井 靖		シルク サスペンション 15:00～15:45 伊藤	一部のコースをスクールで使用
16	健康体操 16:00～16:45 平尾			
17	スクール使用 17:00～18:10			
18				
19	中級エアロ 19:00～19:45 松井		時間変更 ホットパワーヨガ 19:30～20:15 茂木	
20	RITMOS (リトモス) 20:00～21:00 松井	ボディ コンバット45 20:15～21:00 美穂(上里)		
21	ボディパンプ45 21:15～22:00 宮崎	ボディジャム45 21:15～22:00 美穂(上里)	ホット快眠ヨガ 21:15～22:00 天野	
22				
23				

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
				プール
	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 燃焼系アクア 10:15～10:45 小出
11			ホット ピラティス&ストレッチ 11:00～11:45 山口	
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	ボディジャム45 12:30～13:15 武田 涼		TRX for YOGA 12:15～13:00 MIKA
14	ボル・ド・ブラ 13:45～14:30 新井 靖	コンディショニング ヨガ 14:00～14:45 Ayako	WEB予約場所指定 ホットリンパ デトックスストレッチ 13:30～14:15 小林	初めてレッスン 12:15～12:45 砂山
15	ピラティス 15:00～15:45 MIKA		エアリアルヨガ 14:45～15:30 新井 靖	スイムレッスン30 12:50～13:20 砂山
16				アクアサイズ 13:30～14:00 小瀧
17	スクール使用 16:15～17:00			エキスパート練習会 14:00～15:00 並木
18				一部のコースをスクールで使用
19	コンビネーション ステップ(中級) 18:15～19:00 佐藤 恵			
20	ポディアタック45 19:30～20:15 Ryoma	健康教室 19:30～20:15 佐藤 恵		レッスンタイム45 19:45～20:30 川口
21	ポールボディケア 20:30～21:15 Ryoma		ホット筋トレ 20:45～21:30 佐藤 恵	
22				
23				

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
				プール
	かんたんエアロ 10:30～11:15 佐藤 恵	健康教室 10:30～11:15 小林		アクアサイズ 10:30～11:00 武田綾
11				
12	RITMOS (リトモス) 11:30～12:30 松井	RITMOS (リトモス) 11:30～12:30 松井(高崎)		
13	疲労回復ヨガ 12:45～13:30 Ayako	BOARD30 13:00～13:30 小林	ホットリンパヨガ 13:00～13:45 茂木	種目別レッスン 1月平泳ぎ 2月クロール 3月バタフライ 12:50～13:50 五井
14	ZUMBA 14:00～14:45 伊藤	やさしいストレッチ 14:30～15:00 渚		TRX+テック 12:45～13:30 武田 涼
15				アクアサイズ 14:00～14:30 小瀧
16				一部のコースをスクールで使用
17	スクール使用 16:30～17:30			
18				
19	ポディアタック30 19:00～19:30 美穂(上里)	コアトレヨガ 19:00～19:45 SATORU		
20	ボディジャム60 19:30～20:30 松井			
21	ボディ コンバット45 21:00～21:45 宮崎			エアリアルヨガ 20:45～21:30 松井
22				
23				

