

PROGRAM SCHEDULE 2026 1月～3月

ドウストリソラ高崎24

火 Tue					水 Wed					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	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	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
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		アクアサイズ 10:15～10:45 小瀧	11	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 TRX+テック 10:30～11:15 MIKA	燃焼系アクア 10:15～10:45 小出	11	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	
12	nani aloha (ナニアロハ) 11:45～12:30 KAORI	楽らく筋トレ ストレッチ 11:45～12:30 小林			時間変更	12	汗かきヨガ 11:30～12:15 AI	HIP HOP 11:30～12:15 新後閑	有料・予約制 TRX for YOGA 12:15～13:00 MIKA	初めてレッスン 12:15～12:45 砂山	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)	LIVE配信			
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 佐相	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	時間変更	13	ゆるヨガ 12:30～13:15 NEW	ボディジャム45 12:30～13:15 武田 涼	WEB予約場所指定 TRX+テック 12:15～13:00 MIKA	スイムレッスン30 12:50～13:20 砂山	13	疲れ回復ヨガ 12:45～13:30 ホットリンパ	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	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	泳力別レッスン(初中級) 13:15～14:15 並木	時間変更	14	ポル・ド・プラ 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	アクアサイズ 13:30～14:00 小瀧	14	ZUMBA 14:00～14:45 伊藤	へこまきお腹 14:00～14:20 渚	やさしいストレッチ 14:30～15:00 渚	アクアサイズ 14:00～14:30 小瀧		
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	時間変更	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	エキスパート練習会 14:00～15:00 並木	15				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				スクール使用 16:15～17:00	16				16				一部のコースをスクールで使用			
17	スクール使用 17:00～18:10					17				17							
18						18	コンビネーション ステップ(中級) 18:15～19:00 佐藤 恵				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	時間変更	19	ボディアタック45 19:30～20:15 Ryoma	スタジオ変更 健康教室 19:30～20:15 佐藤 恵	時間変更	レッスンタイム45 19:45～20:30 川口	19	時間変更	ボディアタック30 19:00～19:30 美穂(上里)	コアトレヨガ 19:00～19:45 SATORU	時間変更		
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)	LIVE配信	時間変更	時間変更	20	ボディジャム60 19:30～20:30 松井	LIVE配信		時間変更	20	時間変更	ボディジャム60 19:30～20:30 松井	WEB予約場所指定	時間変更		
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)	LIVE配信	時間変更	時間変更	21	ボールボディケア 20:30～21:15 Ryoma	時間変更	時間変更	時間変更	21	時間変更	ボディ コンバット45 21:00～21:45 宮崎	WEB予約場所指定	時間変更		
22						22	ホット快眠ヨガ 21:15～22:00 天野	時間変更	時間変更	時間変更	22						
23						23					23						

運動レベル 初心者・入門 初級 初中級 中級 中上級 上級 Les Millsプログラム ダンス系 個人に応じたレッスン やぐらプログラム

金 Fri						土 Sat						日 Sun						
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	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	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	
11	オリジナルエアロ (初中級) 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		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		ととのう 背骨ケア 10:30~11:15 伊藤	有料・予約制 WEB予約場所指定	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		
12	ボディバランス 60 11:30~12:30 新井 靖	WEB予約場所指定 RITMOS (リトモス) 11:45~12:30 武田 綾		エアリアルヨガ 11:30~12:15 松井	有料・予約制	12	ボディパンプ45 11:45~12:30 宮崎		エアリアルヨガ 11:45~12:30 新井 靖			12	ボディパンプ60 11:05~12:05 大西(笹塚)	LIVE配信 WEB予約場所指定	定員8名	泳力別レッスン(中級) 11:00~12:00 青木		
13	ボディパンプ45 12:45~13:30 高木	初級エアロ 12:45~13:30 堀越	ホット部位トレ &めぐりストレッチ 12:45~13:45 小林	ダンベルアクア 13:00~13:30 武田 綾		13	ボディ コンバット60 13:00~14:00 宮崎	ホット筋トレ 13:00~13:45 佐藤 恵	WEB予約場所指定	かんたんアクア 13:00~13:30 飯塚		13	エアリアルヨガ 12:30~13:15 佐相			レッスンタイム60 12:00~13:00 青木		
14	ゆるヨガ 14:00~14:45 Ayako	WEB予約場所指定 ボディアタック45 14:00~14:45 Ryoma	シルク サスペンション 14:00~14:45 篠原	泳力別レッスン(中上級) 13:45~14:45 並木		14	RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	LIVE配信			14	エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	有料・予約制				
15	スタジオ変更 癒しのゆる ストレッチ 15:00~15:45 渚	スタジオ変更 レズミルズコア 15:00~15:45 山田				15	WEB予約場所指定					15	ボディアタック45 14:00~14:45 高木(上里)	LIVE配信 WEB予約場所指定				
16						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)	LIVE配信			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						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					18	レズミルズダンス 17:45~18:30 松井	WEB予約場所指定				18						
19	ボディステップ45 19:00~19:45 宮崎					19	ダンスエアロ (初中級) 18:45~19:30 松井	WEB予約場所指定				19						
20	WEB予約場所指定 ボディ コンバット45 20:15~21:00 宮崎	定員8名 ボディパンプ45 20:40~21:25 的場(笹塚)	ウォーム リラックスヨガ 20:15~21:00 平尾	初めてレッスン 20:15~20:45 並木		20						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。 暗闇について 通常のスタジオとは異なり、暗闇×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。					
21					水泳サークル 20:45~21:45 五井	21					21	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は有料予約制です。 オプション登録又は、都度払い550円/1回となります。					
22						22					22							
23																		

※第2スタジオLIVE配信のボディパンプはWEB予約位置番号となっております。※同日開催のボディパンプ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。

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。

暗闇について
通常のスタジオとは異なり、暗闇×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。

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。

女性専用 このマークが付いているプログラムは女性のみのご利用となります。男性の参加はご遠慮ください。

※LIVE配信レッスンにつきまして
通信機器の不具合によりレッスンが中止になる場合がございます。