

2025, 10月～ スタジオ・プール レッスンスケジュール

■ 祝日レッスンスケジュールは、祝日 1 週間前までに掲示、別紙配布いたします。
■ 都合によりレッスン変更、担当者代行となる場合がございます。予めご了承ください。



- スタジオレッスン参加希望の方は、定員制の有無に関わらず 必ずスタジオ前『レッスン予約表』にご記名ください。【レッスン開始30分前よりご記名可能】
■ 定員制レッスンの場合、ご記名開始から10分間で定員に達した、超過した場合のみ『抽選方式』となります。（抽選方式の詳細は裏面にてご確認ください。）
■ ご記名のために並ばれる場合は『一列』にてお並びいただきますようお願いいたします。手荷物等での場所取りはご遠慮ください。

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10			10：15-10：45						10：15-11：00		10：15-11：00				10
30	10：15-11：00 ヨガ45 30 福地		はじめてのエアロ 橋本		10：15-11：00 オキシジェノ45 30 梅沢		10：15-11：00 ヨガ45 30 櫻井		バランス 30 コーディネーション 映理子		10：15-11：15 太極拳60 小島		10：45-11：25 エアロ初級40 金杉	11：15-11：45 かんたんアクア 齋藤（花）	10
11		11：00-11：45	11：00-11：45	11：15-11：45	11：15-11：45	11：30-12：00	11：15-11：55	11：15-11：45	11：15-12：00	11：30-12：15	11：15-11：45	かんたんアクア 斉藤（陽）			11
30	11：15-12：00 ポルドブラ45 KOZUE	はじめての クロール・背泳ぎ 永倉	リトモス45 CHIAKI	はじめてのプール 森田（久）	ファイドウ30 森田（幸）	かんたんアクア 斉藤（陽）	腰痛体操 飯塚（孝）	エアロ初級40 仁木	ZUMBA45 仁木	がんばれアクア 星野	11：30-12：15 かんたんアクア 映理子	11：30-12：15 ヨガ45 30 えみ	11：45-12：30 パワー45 20 飯塚（孝）		11
12	12：15-13：00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	12：00-12：45 筋トレアクア 飯塚（阿）	12：00-12：45 メガダンス45 CHIAKI	12：00-12：30 アクアZUMBA 映理子	X-55(30) 20 岩田		12：10-12：55 ファンクショナル トレーニング45 フェス足利	12：00-12：30 かんたんアクア 飯塚（阿）	12：15-13：00 ピラティス45 30 仁木	12：30-13：15 はじめての 平泳ぎ・バタフライ 森下	12：30-13：15 メガダンス45 CHIAKI				12
30	13：15-14：00 ナニアロハ45 KAORI		13：00-13：30 ユバウンド30 25 森田（幸）		12：45-13：30 バレトン 斉藤（陽）	13：30-14：00	13：10-13：55 メガダンス45 CHIAKI	13：30-14：15 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 星野		13：30-14：15 ボルドブラ45 橋本	13：45-14：15 筋トレ体操 岩田	13：30-14：15 ピラティス45 30 渡辺（徹）	13：00-13：45 ZUMBA45 中川		12
13		14：00-14：30			13：45-14：30 POMBA45 中川	14：15-14：45 かんたんアクア 映理子	14：10-14：55 骨盤 コンディショニング 30 仁木	14：30-15：00 アクアZUMBA 齋藤（花）		14：30-15：00	14：30-15：00	14：30-15：15 オリジナルエアロ 中級45 森田（幸）	14：05-14：50 ヨガ45 30 KOZUE	14：30-15：00 腰痛体操 飯塚（孝）	14
30	14：15-15：00 リトモス45 CHIAKI	14：45-15：15 腰痛体操 岩田	14：00-14：45 オキシジェノ45 30 梅沢	14：30-15：15 筋トレアクア 飯塚（阿）	14：45-15：25 エアロ初級40 KOZUE	15：00-15：45 めざせ クロール・背泳ぎ 森下	15：10-15：50 エアロ初級40 渡辺（聡）		14：30-15：15 ユバウンド45 25 森田（幸）	15：15-16：00 はじめての クロール・背泳ぎ 森下	14：30-15：15 オリジナルエアロ 中級45 森田（幸）	15：10-15：55 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	15：15-15：45 筋トレ体操 飯塚（孝）		14
15	15：15-16：00 ファイドウ45 佐藤		15：00-15：30 はじめてのエアロ YUKO	15：30-16：00 水中ストレッチ 佐藤	15：40-16：25 ヨガ45 30 大屋				15：30-16：30 ヨガ60 30 櫻井		15：30-16：00 ユバウンド45 25 森田（幸）	15：30-16：00 水中ストレッチ 岡本	15：30-16：00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	15：15-15：45 筋トレ体操 飯塚（孝）	15
30			15：45-16：30 エアロ初級 プラス 橋本								16：15-17：15 ワンポイント60 10 佐藤	16：15-17：00 X-55(45) 20 金井	16：15-17：00 X-55(45) 20 金井	16：15-17：00 X-55(45) 20 金井	15
17											16：30-17：15 ナニアロハ45 KAORI		17：20-18：05 ファイドウ45 金井		17
30											17：30-18：00 はじめてのエアロ 下村		18：25-19：10 オキシジェノ45 30 佐藤		17
18	18：15-19：00 ユバウンド45 25 岩田		18：15-18：45 はじめてのエアロ 飯塚（阿）		18：15-18：55 エアロ初級40 KOZUE	19：15-19：45	18：15-19：00 リトモス45 CHIAKI		18：15-18：55 エアロ初級40 映理子		18：15-19：00 リトモス45 下村		18：25-19：10 オキシジェノ45 30 佐藤		18
30															18
19	19：15-20：00 メガダンス45 CHIAKI	19：15-20：15 ワンポイント60 10 飯塚（孝）	19：00-19：45 ファイドウ45 佐藤	19：30-20：00 かんたんアクア 斉藤（陽）	19：10-19：55 オキシジェノ45 30 梅沢	20：00-20：45 めざせ 平泳ぎ・バタフライ 飯塚（孝）	19：15-20：00 オリジナルエアロ 中級45 KOZUE	19：30-20：15 筋トレアクア 飯塚（孝）	19：10-19：55 POMBA45 中川	19：30-20：15 めざせ クロール・背泳ぎ 佐藤					19
30	20：15-21：00 ピラティス45 30 YUKO		20：00-20：45 X-55(45) 20 森田（幸）		20：10-20：55 ZUMBA45 中川		20：15-21：00 ヨガ45 30 えみ		20：10-20：55 ファイドウ45 金井						19
21			21：00-21：45 シンキングボウル ヨガ 30 梅沢						21：10-21：55 パワー カーディオ45 20 金井						19
30	21：15-22：00 パワー45 20 飯塚（孝）				21：10-21：55 ユバウンド45 25 森田（幸）		21：15-22：00 X-55(45) 20 森田（幸）								19
22															

※ 10 20 25 30 … 定員数

レッスン定員数

■ ワンポイント

■ パワー・パワー・カーディオ・X-55

■ ユバウンド

■ ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ
シンキングボウル・ヨガ
骨盤コンディショニング・バランス・コーディネーション

定員 10名

定員 20名

定員 25名

定員 30名

※ 10 20 25 30 … 定員数

レッスン定員数

- ワンポイント 定員 10 名
■ パワー・パワーカーディオ・X-55 定員 20 名
■ ユバウンド 定員 25 名
■ ヨーガ・ピラティス・オキシジェノ
シンキングボウル・ヨガ 定員 30 名
骨盤コンディショニング・バランスコーディネーション