

STUDIO & POOL Program

2025/2月

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00												
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	かんたんパタフライ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	モーニングストレッチ(堀内) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:00 (松浦)		R-サイクル(高橋) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 <small>有料</small> (2月は休講です)
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)		アクアビクス(早坂) 11:00~11:30	ズンバ 11:30~12:15 (佐藤 秀樹)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール 11:15~12:15	ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム	
11:30				ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15								
12:00	パレトン 12:00~12:45 (MIKI)	初めてステップ(星) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30		筋膜リリース(堀内) 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)				おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)	GROUP POWER 12:05~12:50 (MASAKAZU)	かんたん平泳ぎ(高橋) 11:45~12:15
12:30				流水教室(高橋) 13:00~14:00 <small>有料</small>								水中ウォーキング(高橋) 12:30~13:00
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (MIKI)		フリータイム		GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)						
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)										
14:00				スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30								
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋守)	ピラティス 14:30~15:15 (松浦)			GROUP GROOVE 15:00~15:45 (MIKI)	膝のセルフケア 15:00~15:30						泳ぎの基本&スイム500 14:30~15:15 (佐藤)
15:00			バーチャル									
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	ほぐし伸ばしストレッチ 15:30~15:55		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15								
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30		予	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)							泳ぎの基本&スイム800 15:30~16:15 (佐藤)
16:30												
17:00				初級 (2/7・21)								
17:30				中級 (2/14・28)								
18:00		バーベルエクササイズ POWER		(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)								
18:30												
19:00												
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (MIKI)	ベーシックヨガ 19:15~20:00 (浅野)		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)											
21:00												
21:30												
22:00												

**※水が怖い！
※もぐれるようになりたい**

こんな方は是非
スイムオリエンテーションへ。

お知らせ 映像レッスン導入開始！

映像レッスンとは？ → 壁に投影される画面を見ながら行うレッスンです。誰でも気軽に参加でき、有名なインストラクターが楽しく、わかりやすく導いてくれます。


※プログラムの  表示のレッスンになります。

開始前にBスタジオにお越しください

※プログラムは1か月に
1度変更となる予定です。

月曜	20:15~21:00	ボディデザイン 自律神経を整えるヨガ	45分
火曜	16:15~17:00	ボディデザイン デトックスフローヨガ	45分
水曜	16:45~17:15	エクササイズボール むくみ対策&体幹編	15分×2本

QRコードで
詳細が見られます



金曜	15:30~15:50	ストレッチ	20分
		ほぐし&伸ばし 不調解消	
土曜	15:00~15:35	簡単エステ	35分
		膝のセルフマッサージ	
	16:45~17:30	ピラティス	45分
		骨盤調整 姿勢改善 体幹強化	
日曜	17:15~17:50	ヨガ	35分
		ストレスフリーヨガ	