

2026年 1月～

プログラムスケジュール

| | 月 | | 火 | | 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 | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | 9:30～10:00 アクティブヨガ 佐々木 | | | | 9:40～10:10 マットサイエンス 竹内 | | 9:40～10:40 ヨガ 石井 | | 9:35～10:25 ピラティス 衣笠 | | | | 10:00 |
| 11:00 | 10:10～10:50 ZUMBA 松山 | | 10:00～10:50 ピラティス 足立 | 10:40～11:10 アクアビクス 北条 | 10:20～11:00 ZUMBA HARU | 10:25～10:55 アクアビクス 竹内 | 10:50～11:40 らくらくシェイプ 山本 | 10:00～10:30 アクアビクス 齋藤 | 10:35～11:15 初級エアロ2 衣笠 | | 10:30～11:30 ヨガ 佐々木 | 10:30～11:00 アクアビクス 北条 | 11:00 |
| 12:00 | 11:00～12:00 ヨガ 山口 | | 11:00～11:40 初級エアロ2 足立 | | 11:10～12:00 ヨガ Laura | | 11:50～12:50 オリジナル 山本 | | | | 11:40～12:40 オリジナル 藤原 | | 12:00 |
| 13:00 | 12:10～13:20 楊名時太極拳 伊藤 | | 11:50～12:50 フリースタイルステップ 平野 【定員18名】 | | 12:10～13:20 楊名時太極拳 和田 | | | | 12:40～13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ | | | | 13:00 |
| 14:00 | 14:00～14:50 オリジナル 山本 | 14:00～14:30 アクアビクス 竹内 | 13:40～14:20 初級エアロ1 廣岡 | | 14:20～14:50 コアコンディショニング 翔 | 14:10～14:40 ポールエクササイズ 梶木 | 14:25～15:25 ピラティス 山口 | | 14:05～14:50 初級エアロ2 北条 | | 14:00～14:50 燃やせ、脂肪！ 藤原 | | 14:00 |
| 15:00 | 15:00～15:40 ZUMBA 足立 | | 14:30～15:10 ヨガ Laura | 14:40～15:10 アクアビクス 仲林 | 15:00～15:40 初級エアロ1 梶木 | | 15:35～16:20 ZUMBA Laura | | 15:00～15:40 ヨガ 石井 | | 15:00～15:30 入門エアロ 藤原 | | 15:00 |
| 16:00 | 15:50～16:20 入門エアロ 梶木 | | 15:20～16:05 ZUMBA Laura | | | | | | 15:50～16:30 ZUMBA 山下 | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | 19:35～20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木 | | 19:10～19:50 ソフトヨガ Laura | | 19:10～20:00 ヨガ 隆広 | | 19:40～20:20 ZUMBA 松山 | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:15～21:05 アクティブヨガ 佐々木 | | 20:00～20:40 ZUMBA Laura | | 20:10～21:00 燃やせ、脂肪！ 足立 | | 20:30～21:00 コアコンディショニング 翔 | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | 21:15～22:00 ZUMBA 北条 | | 20:50～21:35 オリジナル 北条 | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

…色枠は、「抽選対象プログラム」です

☆「抽選対象プログラム」の定員は40名です

41名を越えた場合は、抽選となります

(マットを使用するプログラムの定員は、45名です)

ラウンジにて、公開抽選を行います

注) 参加人数の増減により、変動がございます

月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認ください

インストラクター及び施設の諸事情により、スケジュールが変更となる場合がございます。

変更は、HPの代行情報でもご覧いただけます。



(水) 休館日