

月曜日 (MON)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:20~10:05	Spine Care&Breath 友兼			
10:00	定員: 30名			
10:20~10:50	はじめてエアロplus 八木	10:20~11:00 ピラティス40 友兼	10:40~11:00 水中ウォーク 田中(久)	10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00	定員: 30名			
11:10~11:55	BODYBALANCE45	11:20~12:05 RITMOS45 友兼	11:10~11:40 エンジョイアクア30 田中(久)	
12:00	定員: 40名			
12:20~13:00	エンジョイエアロ40 田中(理)	12:20~13:10 かんたんヒップホップ50 LISA	12:50~13:40 スイミングサークル	
13:00	ZUMBA			13:30~14:15 AROMA ★アロマ★ 本吉
13:15~14:00	ZUMBA YUNA			
14:00				
14:15~15:05	オリジナルエアロ50 村方	14:30~15:00 STRONG NATION YUNA		
15:00	DANCE			15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
15:20~15:50	LES MILLS DANCE30	15:20~15:50 アロマヨガ30	15:30~16:00 エンジョイアクア30	
16:00		定員: 25名		
16:15~16:45	はじめてエアロ30 田中(理)			
17:00				
18:00				
19:00	CENTERGY		19:00~19:30 シェイプアクア30 沖	
19:00~19:45	Group Centergy45			19:30~20:15 POINT ★お腹引き締め★ 住谷
20:00	定員: 40名			
20:05~20:50	Group Groove45 MOCHI	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖		20:30~21:15 RELAXATION ★癒し★ 住谷
21:00		定員: 25名		
21:15~21:45	BODYATTACK30	21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU		
22:00				

火曜日 (TUE)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:00	ウェーブストレッチ30 八木			
10:00				
10:20~11:10	オリジナルエアロ50 塩谷	10:20~10:50 Group Active30		
11:00		定員: 25名		10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
11:25~12:10	Group Groove45 RIKO	11:25~12:15 チャレンジステップ50 塩谷	11:00~11:30 シェイプアクア30	
12:00		定員: 25名		
12:30~13:00	BODYATTACK30	12:30~13:20 RINOダンス50 RINO		
13:00				13:15~14:00 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Yacco
13:30~14:30	太極拳 伊藤	13:45~14:15 LES MILLS DANCE30 KUMI	14:00~14:20 初級クロール	
14:00			14:25~14:45 初級平泳ぎ	
14:45~15:30	Group Centergy45	14:40~15:20 オリジナルエアロ40 瀬尾	14:55~15:15 はじめてスイム	
15:00	定員: 40名			
15:40~16:00	ウェーブストレッチ20 尾越	15:40~16:10 オリジナルアクア30		
16:00				
16:15~17:00	リトルキッズ RINO			
17:00				
17:15~18:15	ビギナー RINO			
18:00				
19:00	ACTIVE			19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ YU
19:00~19:45	Group Active45			
20:00	定員: 30名			
20:05~20:50	Group Fight45 DAICHI	20:00~20:50 エンジョイエアロ50 瀬尾	20:00~20:50 スイミングサークル	20:15~21:00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ YU
21:00				
21:15~21:45	LES MILLS DANCE30	21:10~21:50 フィットネスフラ40 本田		
22:00				

水曜日 (WED)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ 40 中井			9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ りな
10:00	定員: 40名			
10:30~11:15	Group Centergy45 MIYUKI	10:20~11:10 太極拳 谷本	10:40~11:10 エンジョイアクア30 沖	10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ りな
11:00	定員: 40名			
11:40~12:10	からだ整える30 藤中	11:30~12:00 Group Power30	11:20~11:50 膝・腰コンディショニング 沖	
12:00		定員: 25名		
12:30~13:00	はじめてエアロ30 藤中	12:30~13:00 BODYCOMBAT30	奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ	
13:00			13:15~13:45 中級(平泳ぎ・バタフライ) 竹中	13:20~14:05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
13:30~14:10	シェイプビクス 井上	13:20~14:00 ヨガ40 中井	13:50~14:20 泳ぎ込み&飛び込み 竹中	
14:00		定員: 25名		
14:40~15:30	オリジナルエアロ50 北村	14:30~15:10 フィットネスフラ40 本田	14:30~15:00 水中ウォーク 中井	
15:00			15:30~16:00 エンジョイアクア30 中井	
16:00	15:45~16:30 RITMOS45 北村			
17:00				
18:00				
19:00	18:30~19:20 エンジョイエアロ50 友兼		19:00~19:30 エンジョイアクア30 田中(久)	
20:00	19:35~20:05 UBOUND30 RIKA			19:30~20:15 BASIC ★基本★ Yacco
20:00	定員: 25名			
20:20~21:05	BODYCOMBAT45	20:20~20:50 ボルドフラ 住谷		
21:00				21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中
21:20~21:50	Group Centergy30 NAOKO	21:15~22:00 ZUMBA YUNA		
22:00	定員: 40名			

金曜日 (FRI)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ40 沖 定員: 40名			
10:00				
10:30~11:10	バランスコーディネーション 川本	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼 定員: 25名		10:30~11:15 POINT ★お尻引き締め★ kozue
11:00				
11:30~12:10	エンジョイエア口40 川本	11:25~12:10 Spine Care&Breath 友兼 定員: 25名	11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久) 定員: 30名	
12:00	CENTERGY 12:30~13:15 Group Centerqy45 定員: 40名	12:40~13:20 ベーシックピラティス40 三田	12:30~13:00 中級(クロール・背泳ぎ) 田中(久)	奇数月→クロール 偶数月→背泳ぎ
13:00	groove 13:40~14:25 Group Groove45 JUN		13:20~13:50 初級バタフライ 竹中	
14:00	LES MILLS BODYATTACK 14:45~15:15 BODYATTACK30	14:50~15:30 ストレッチポール40 三田 定員: 25名	13:55~14:25 初級背泳ぎ 竹中	14:00~14:45 BASIC ★基本★ naho
15:00	ACTIVE 15:40~16:25 Group Active45 定員: 30名		15:40~16:10 ヌードルアクア30 八木 定員: 25名	
16:00				
17:00				
18:00	17:45~18:45 レギュラー RINO			
19:00	19:00~19:45 BODYBALANCE45 定員: 40名			19:30~20:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAI
20:00	20:00~20:45 LATINATION® yori	20:00~20:45 Group Power45 定員: 25名	20:00~20:50 スイミングサークル	20:30~21:15 RELAXATION ★癒し★ MAI
21:00	21:15~21:45 Group Fight30	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 定員: 25名		
22:00				

土曜日 (SAT)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	ACTIVE 9:00~9:45 Group Active45 定員: 30名	9:20~10:00 ピラティス40 塩谷		9:30~10:15 RELAXATION ★癒し★ 藤中
10:00	10:10~10:50 エンジョイエア口40 沖	10:20~10:40 ウェーブストレッチ20 尾越		
11:00	11:05~11:50 ZUMBA 重田	11:10~11:50 ヨガ40 住谷 定員: 25名	11:30~12:00 シェイプアクア30 田中(久)	10:45~11:30 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
12:00	12:10~13:00 チャレンジステップ50 塩谷 定員: 30名	12:10~12:50 ボルドブラ40 住谷		
13:00	LES MILLS BODYCOMBAT 13:15~13:45 BODYCOMBAT30 KUMI		13:20~14:10 スイミングサークル	13:30~14:15 BASIC ★基本★ Saori
14:00	14:10~14:50 アロマヨガ40 定員: 40名	14:30~15:15 リトルキッズ HIRONE	14:30~15:00 水中ウォーク	
15:00	DANCE 15:15~16:00 LES MILLS DANCE45	15:30~16:30 ビギナー MAI&HIRONE	15:15~15:45 エンジョイエア口30	15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:00	16:15~17:00 Group Fight45			
17:00	17:15~18:00 RITMOS45 友兼	16:45~17:45 レギュラー MAI		16:45~17:30 POINT ★お尻引き締め★ Yacco
18:00				
19:00				

【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25 → 開始時間~終了時間
→ プログラム名
→ 担当者
(無記名はエイブルスタッフ)
→ どなたでも参加可能プログラム
- NEW! → 新設プログラム
- 定員: 25名 → 定員制プログラム
- 今回から変更プログラム
- キッズダンス・サークルプログラム

2026年 1月~

日曜日 (SUN)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	CENTERGY 9:30~10:15 Group Centergy45 MOMO 定員: 40名			
10:00	10:30~11:15 Group Fight45 DAICHI			10:30~11:15 BASIC ★基本★ HIROMI
11:00	11:30~12:15 ZUMBA 横山			11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ HIROMI
12:00	12:30~13:10 エンジョイエア口40 横山			
13:00	13:25~13:55 BODYATTACK30	13:25~14:05 ベーシックピラティス40 三田 定員: 25名		
14:00	14:15~15:00 Group Active45 定員: 30名		14:20~14:50 オリジナルアクア30 沖	14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ Saori
15:00	15:15~16:00 BODYBALANCE45 定員: 40名	15:20~15:50 ウェーブストレッチ30 沖		16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Saori
16:00	16:15~17:00 BODYCOMBAT45			
17:00				
18:00				

プログラムの安全上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

インストラクター・クラブの都合により、代行・休講が出る場合がございます。HP・館内掲示にてご確認ください。