

スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

2026年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		プール	プール				
10:00	ヨガ 9:50~10:40 Sato	アクア フォーキング 10:00~ 10:30	初級エアロ 9:45~10:15 河田	ピラティス 9:50~10:40 YOSHIKO	NEW ヨガ 9:45~10:30 辻田	内容変更 ダンスエアロ 9:45~10:15 RINA	ピラティス 9:50~10:40 YUKI
11:00	SALSATION® 11:00~11:45 JUNKO		初級ステップ 10:30~11:00 河田	ZUMBA GOLO® 11:00~11:30 YOSHIKO	時間変更 ポルドブラ 10:45~11:15 片野	ポルトブラ 10:30~11:15 RINA	担当・内容変 第1.3.5 ZUMBA/YUKI 第2.4 オリジナルダンス/高橋 11:15~12:00
12:00	機能改善エクササイズ 12:00~12:45 JUNKO		骨盤調整ストレッチ 11:15~12:00 地家	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE	時間変更 初級エアロ 11:30~12:15 片野	かんたんフラダンス 11:30~12:15 長谷川	
13:00			機能改善エクササイズ 12:30~13:15 滑田(なめた)	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	時間変更 初級エアロ 12:45~13:15 SAORI	フラダンス・スクール 12:30~13:30 長谷川 <small>※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施</small>	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE
14:00	ZUMBA® 14:00~14:45 棚橋		SALSATION® 13:30~14:15 滑田(なめた)	はじめて スイム 14:00~ 14:30	時間変更 ZUMBA® 13:30~14:15 SAORI		VR 13:30~14:00 UBOUND
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie			中級エアロ 14:15~15:00 河田	時間変更 VR 14:45~15:00 STRETCHING (15分)	VR 14:45~15:15 UBOUND	VR 14:30~15:00 ELEVEN
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE	VR 15:30~16:00 UBOUND	NEW FIGHT DO VR 16:15~16:45	ZUMBA® 15:30~16:15 Mai (市川)	VR 15:30~15:45 INTERVAL(15分)
17:00	VR 17:00~17:30 UBOUND		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	VR 16:30~17:00 OXIGENO	NEW UBOUND VR 17:00~17:30		VR 16:00~16:30 MEGADANZ
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)	NEW MEGADANZ VR 18:00~18:30	VR 16:45~17:15 ELEVEN	
19:00	ピラティス 19:00~19:45 YOSHIKO		VR 18:00~18:15 STRETCHING (15分)	VR 18:00~18:30 ELEVEN	VR 18:00~18:30 HYPER C	VR 17:30~17:45 STRETCHING (15分)	
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 19:00~19:30 UBOUND	ZUMBA® 19:00~19:45 河合	SALSATION® 19:00~19:50 YAYOI	VR 18:00~18:30 FIGHT DO	
21:00						VR 18:45~19:15 UBOUND	

※一部内容が変更となる場合がございます。

【注意事項】

※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。

※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただきます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。

※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。

※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。

※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。

※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。

