


スタジオ（プール・ジム）レッスン タイムスケジュール

2026年1月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		プール 						9:00
10:00	ヨガ 9:50~10:40 Sato	アクア ウォーキング 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	VR 9:30~10:00 RADICAL YOGA	ラテンエアロ 9:45~10:15 RINA	ピラティス 9:50~10:40 YUKI	10:00
11:00	SALSATION 11:00~11:45 JUNKO		初級ステップ 10:30~11:00 河田	ZUMBA GOLD 11:00~11:30 YOSHIKO	ポルトブラ 10:30~11:00 片野	ポルトブラ 10:30~11:15 RINA		11:00
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	初中級エアロ 11:15~12:00 片野	かんたんフラダンス 11:30~12:15 長谷川	ZUMBA 11:15~12:00 ※1.3.5 YUKI/※2.4 TAKUTO	12:00
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	VR 12:30~13:00 MEGADANZ	フラダンス・スクール 12:30~13:30 長谷川 ※スクール会員 以外の方は、 ご参加いただけ ません ※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE	13:00
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	中級エアロ 14:15~15:00 河田	背骨コンディショニング 13:30~14:15 和田	VR 13:30~14:00 UBOUND	14:00
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE		初級エアロ 14:30~15:00 SAORI	VR 14:45~15:15 UBOUND	VR 14:30~15:00 ELEVEN	15:00
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	UBOUND	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI	変更 ZUMBA 15:30~16:15 市川	VR 15:30~15:45 INTERVAL(15分)	16:00
17:00	VR 17:00~17:30 UBOUND		VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~16:45 STRETCHING (15分)	VR 16:45~17:15 ELEVEN	VR 16:00~16:30 MEGADANZ	17:00
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)	VR 17:30~17:45 STRETCHING (15分)	VR 17:30~17:45 STRETCHING (15分)		18:00
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	FIGHT DO		19:00
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 18:45~19:15 UBOUND	ZUMBA 19:00~19:45 河合	SALSATION 19:00~19:50 YAYOI	UBOUND		20:00
21:00			VR 19:45~20:00 ELEVEN (15分)	VR 20:00~20:30 FIGHT DO				21:00

※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けます。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。

