

# Lesson Schedule

2025 Winter  
1 January - 3 March

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ  
▶定員32名  
・シェイブパンプ 25名  
・ステップ系 25名

ARCH スタジオ  
▶定員16名  
・バランスボール 14名  
・スムースヒーリング 14名  
・モビリティストレッチ 14名

HOT スタジオ  
▶定員16名  
・モビリティストレッチ 12名

PICK UP  
**成人スイミングスクール**  
基礎からしっかり学びたい方に  
オススメです。



	月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日									
	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL	TOWER	ARCH	HOT	BIKE	POOL					
	6:30 OPEN																																		
9:00	9:00~10:35					9:00~10:35					9:00~9:35					9:00~10:00					9:00~20:30					9:00~20:30									
	健康気功 田中(香) 5,29					プライベート レッスン 阿部					プライベート レッスン 仲田					シンプルエアロ +筋トレ 高橋 5,29					ワークアウト YOGA 阿部 5,29					シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29									
10:00	10:20~(30)					10:00~(60)					10:15~(30)					10:20~(40)					10:00~(40)					10:20~(40)									
	健康太極拳 田中(香) 5,29					目指せ マスターズ 荒井					アクアピクス 山田(康)					ジャズ ダンス 長野 5,29					ZUMBA 高永 5,29					シンプル エアロ 尾崎(美) 5,29									
11:00	11:10~(30)					11:10~(40)					11:00~11:45					11:05~22:30					11:00~(40)					11:00~(60)									
	シンプルステップ 箱島 5,29					スキ ンダイビング 田中(慎) 5,29					ベビー スイミング スクール 仲田					STEPJam 大川内 5,29					HOTヨガ 石川 5,29					グループセッション ピラティス 高永									
12:00	11:55~(40)					12:10~(30)					12:00~(30)					12:00~(40)					12:10~(30)					12:25~(30)									
	フィットアタック BEAT 小澤 5,29					1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:4泳法					プライベート レッスン 西岡					ヨガ 大川内 5,29					モビリティストレッチ 飯田 5,29					フィンスイミング スクール 仲田									
13:00	12:50~(40)					12:45~(30)					12:45~(40)					12:55~(40)					13:00~(40)					13:05~(30)									
	カラダ デトックス 関根 5,29					ピラティス 飯田 5,29					ZUMBA 山田(裕) 5,29					ZUMBA 高永 5,29					グループセッション ピラティス+α 富永					グループセッション ピラティス 高永									
14:00	13:45~(40)					14:00~(40)					14:15~(60)					14:15~(60)					14:15~(40)					14:15~(40)									
	健康太極拳 岡村 5,29					HOTヨガ TOMO 5,29					パワーヨガ 大林 5,29					HIPHOP 田中(英) 5,29					HIPHOP 前田 5,29					グループセッション ピラティス+α 富永					グループセッション ピラティス+α 富永				
15:00	15:30~16:30					15:00~16:00					15:00~16:00					15:00~16:00					15:15~(40)					15:15~(40)									
	キッズダンス スクール					キッズ スイミング スクール					キッズ スイミング スクール					キッズダンス スクール					キッズ スイミング スクール					コンネクション エアロLOW Lana 5,29									
16:00	16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00									
	【幼児クラス】 3コース使用					【幼児クラス】 3コース使用					【幼児クラス】 3コース使用					【幼児クラス】 3コース使用					【幼児クラス】 3コース使用					【幼児クラス】 3コース使用									
17:00	17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00									
	【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用									
18:00	18:10~18:40					18:00~19:00					18:10~18:40					18:10~18:40					18:00~19:00					18:00~19:00									
	【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用					【児童クラス】 3コース使用									
19:00	19:00~22:30					19:00~(40)					19:00~22:30					19:00~22:30					19:00~(40)					19:00~(40)									
	HOTストレッチ 関根 5,29					カラダ デトックス 松沼 5,29					シェイブ パンプ 橋本 5,29					シェイブ パンプ 橋本 5,29					HOT ストレッチ 関根 5,29					HOT ストレッチ 関根 5,29									
20:00	19:40~(30)					19:40~(30)					19:40~(40)					19:40~(40)					19:40~(40)					19:40~(40)									
	HIPHOP 田中(英) 5,29					X-CORE RIDING 関根 5,29					成人スイミング スクール 西岡					成人スイミング スクール 西岡					成人スイミング スクール 西岡					成人スイミング スクール 西岡									
21:00	20:40~(40)					20:20~(40)					20:40~(40)					20:40~(40)					20:40~(40)					20:40~(40)									
	シェイブ パンプ 橋本 5,29					HOTヨガ 佳代 5,29					ZUMBA 中道 5,29					ZUMBA 中道 5,29					ZUMBA 中道 5,29					ZUMBA 中道 5,29									
22:00	21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)									
	シンプル エアロ 橋本 5,29					フィンスイミング 佐藤(徹) 5,29					スイム トレーニング 佐藤(徹) 5,29					スイム トレーニング 佐藤(徹) 5,29					スイム トレーニング 佐藤(徹) 5,29					スイム トレーニング 佐藤(徹) 5,29									
23:00	23:00 CLOSE																																		

■色のレッスンは成人向け有料プログラムです。 ■色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

■色のレッスンはHOTプログラムです。 ■色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。 📄シューズを使わないレッスンです。

📄初心者向けのレッスンです。 📄予約 当日各レッスン開始90分前から1Fフロントにて予約手続きが必要です。 📄定員 定員制のレッスンとなります。

📄予約 当日各ジムモレックス開始30分前から2Fジムカウンターにて予約手続きが必要です。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。 ※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番号順に入場となります。 ※スタジオ入場につきまして、怪我の防止・安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。 ※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。 ※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。

