

# Lesson Schedule

2025 SPRING  
4 April - 6 June

### スタジオレッスン定員のお知らせ

<b>TOWER スタジオ</b> ▶定員32名 ・シェイブハンブ 25名 ・ステップ系 25名	<b>ARCH スタジオ</b> ▶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	<b>HOT スタジオ</b> ▶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	9:00~10:05					9:00~10:05					9:00~10:05					9:00~10:00					9:00~20:30					9:00~20:30														
9:20	健康気功 田中(香) 6,29					プライベートレッスン 阿部 6,29					ヨガ 藤江 6,29					シンプルエアロ+筋トレ 高橋 6,29					ワークアウト YOGA 阿部 6,29					HOTヨガ 植木 6,29					シンプルエアロ 尾崎(美) 6,29									
10:00	健康太極拳 田中(香) 6,29					リズムライド 小澤 6,29					コンピネーションステップ 尾崎(美) 6,29					ジャズダンス 長野 6,29					2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					ZUMBA 高永 6,29					HOTヨガ 植木 6,29					ベビースイミングスクール 10:15~11:00				
11:00	シンプルステップ 箱島 6,29					目指せマスターズ 荒井 6,29					フィットネス エアロ+筋トレ 尾崎(美) 6,29					フィットネス 箱島 6,29					STEPJam 大川内 6,29					ZUMBA 高永 6,29					シンプルエアロ 尾崎(美) 6,29									
12:00	フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29					フィットアタック BEAT 小澤 6,29									
13:00	カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29					カラダ デトックス 関根 6,29									
14:00	健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29					健康太極拳 岡村 6,29									
15:00	キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール									
16:00	キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール									
17:00	キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール					キッズダンススクール									
18:00	キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール					キッズスイミングスクール									
19:00	HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29					HIPHOP 田中(英) 6,29									
20:00	ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29					ZUMBA 中道 6,29									
21:00	シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29					シェイブハンブ POWER 植木 6,29									
22:00	22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END									
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 当日各ジムモレスソン開始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は、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。