

Lesson Schedule

2025 SUMMER
7 July - 9 September

スタジオレッスン定員のお知らせ

TOWER スタジオ ▶定員32名
・シェイプパンパ 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
・ウェアストレッチ 13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					9:00~9:35					9:00~10:00					9:00~20:30					9:00~20:30									
	健康気功 田中(香) 529					プライベート レッスン 阿部					フリーストレッチ& コンディショニング																								
10:00	9:20~(40)					9:45~(40)					9:45~(40)					9:25~(40)					10:00~(40)					10:00~(40)					10:00~(40)				
	フィットネス 根岸 529					コンピネーション ステップ 尾崎(美) 529					ヨガ					シンプルエアロ +筋トレ 高橋 529					ワークアウト YOGA 阿部 529					ZUMBA 高永 529					シンプル エアロ 尾崎(美) 529				
11:00	10:15~(40)					10:05~11:15					10:30~(40)					10:20~(40)					10:30~(40)					10:30~(40)					10:30~(40)				
	健康太極拳 田中(香) 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					ジャズ ダンス 長野 529					STEPJam 大川内 529					ZUMBA 高永 529					シンプル エアロ 尾崎(美) 529				
12:00	11:10~(30)					11:30~(40)					11:35~(40)					11:15~(30)					11:45~(40)					11:45~(40)					11:45~(40)				
	シンプルステップ 箱島 529					フィットネス 根岸 529					ジャズ ダンス 佐藤(美) 529					STEPJam 大川内 529					ZUMBA 高永 529					シンプル エアロ 尾崎(美) 529									
13:00	11:55~(40)					12:20~(60)					12:40~(40)					12:00~(40)					12:10~(40)					12:10~(40)					12:10~(40)				
	フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
14:00	12:50~(40)					13:05~(40)					13:35~(40)					13:50~(40)					14:15~(40)					14:15~(40)					14:15~(40)				
	カラダ デトックス 関根 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
15:00	13:45~(40)					14:00~(40)					14:30~(30)					14:45~(40)					15:15~(40)					15:15~(40)					15:15~(40)				
	健康太極拳 岡村 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
16:00	15:30~16:30					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00					16:00~17:00				
	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				
17:00	16:30~17:30					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00					17:00~18:00				
	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	18:10~18:40					18:00~19:00					18:10~18:40					18:10~18:40					18:10~18:40					18:10~18:40					18:10~18:40				
	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				
19:00	19:00~22:30					19:00~(20)					19:10~(40)					19:10~(40)					19:10~(40)					19:10~(40)					19:10~(40)				
	HIPHOP 田中(英) 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
20:00	19:35~(40)					19:45~(30)					19:55~(40)					20:05~(40)					20:15~(40)					20:15~(40)					20:15~(40)				
	HIPHOP 田中(英) 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
21:00	20:40~(30)					20:20~(40)					20:45~(30)					21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)					21:00~(40)				
	シェイプパンパ POWER 橋本 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529					フィットネス 根岸 529				
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。

🍀初學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、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。