

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2025年1月～3月

1・2・3月
カレンダー

※色の日は休館日となります
※○の日は祝日営業となります
※■印の日は特別営業日となります

1月 January							2月 February							3月 March						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29

時間	月				火				水				木				土				日								
	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール					
9:30																													
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN								
10:30	フィールヨガ 小山				アクアアーク 石原				ヨガ REC				ストレッチ ニーナ				ヨガ 丸山				キッズ体育 【有料】				キッズ体育 【有料】				
11:00																													
11:30	カラダデトックス 中尾				女性水泳 スクール 【有料】 堀川				ZUMBA ERIKA(橋本)				健康体操 岩瀬				女性水泳 スクール 【有料】 廣澤				キッズ体育 【有料】				キッズ体育 【有料】				
12:00	X-CORE RIDING REC 定員15名				X-CORE FIGHTING REC 定員23名				ピラティス ～調整系～ 宮島				ZUMBA ERIKA(橋本)				CS Live フィットアタック PRO REC				キッズ体育 【有料】				キッズ体育 【有料】				
12:30	CS Live シニアフィットネス カラダアクティブ REC				シェイプアップ 堀川				コンピネーション エアロ 宮島				HIP HOP 谷端				CS Live フィットアタック BEAT REC				キッズ体育 【有料】				キッズ体育 【有料】				
13:00																													
13:30	ラテンファン 中尾				インターナショナル スクール オブ 長野 【有料】 1コース				アクアダンス 堀川				エアロサーキット 中尾				シェイプアップ 角田				キッズ体育 【有料】				キッズ体育 【有料】				
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30	X-CORE TRAINING 山口 定員23名				ファンクショナル コンディショニング 岩瀬				オリジナルエアロ 中尾				スムース モーショ ン 岩瀬				CS Live フィットアタック BEAT REC				キッズダンス 【有料】				キッズダンス 【有料】				
20:00																													
20:30	オリジナルエアロ 北原				CS Live X-CORE DANCING REC 定員23名				エアロサーキット 中尾				シェイプアップ 長谷川				CS Live フィットアタック BEAT REC												
21:00	ZUMBA 北原				パワーヨガ REC 定員9名								エアロサーキット 中尾																
21:30					CS Live フィットアタック PRO REC 定員9名																								
22:00																													

安全管理上、レッスンの開始後の途中参加はご遠慮ください。

- レッスンの終了後換気を行いますので必ず一度ご退室ください。
- レッスンの開始からの途中入場はご遠慮頂きます。
- アクアピクスレッスンは21名から3コースで実施となります。(※20名まで2コース)
- 定員の記載があるレッスンは、館内入口に整理券がございまして、お持ちの上ご参加ください。
- プログラム・レッスン・担当者は都合により変更になることがあります。

※色のレッスンは有料プログラムです。詳しくはフロントにお尋ねください。