

2025年4月～6月 LESSON SCHEDULE

[予約制] Aスタジオ...50名 Bスタジオ...29名 Cスタジオ...15名

	月				水				木				金				土				日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
9:00	9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:30 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
10:00	10:00-10:40 ZUMBA GOLD 山科 久美 【40分】	10:00-10:40 シェイプハンプ 田中 陽子 【40分】	9:45-9:55 みんなで作る【10分】		10:00-12:00 ヨガ 土井 孝子 【40分】	9:40-10:00 OS LIVE (REC) マシカルフィットネス【20分】	9:45-9:55 みんなで作る【10分】		10:10-10:50 フィットネス 酒井 春美 【40分】	10:10-10:40 Fit Fun 田中 陽子【30分】		10:10-10:50 フィットネス 酒井 春美 【40分】	10:10-10:40 Fit Fun 田中 陽子【30分】	10:10-10:50 フィットネス 酒井 春美 【40分】	9:40-10:10 OS LIVE (REC) リズムライド【30分】	9:45-9:55 みんなで作る【10分】		9:50-10:20 OS LIVE (REC) リズムライド【30分】	10:00-12:30 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	9:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	
11:00	11:10-11:50 ランファン 西野 真子 【40分】	11:00-11:40 リズムライド 乾 麻葉奈 【40分】			11:05-11:45 健美操 岡本 貴子 【40分】	11:05-11:45 OS LIVE (REC) シェイプハンプ 【40分】		11:05-11:45 エアロサキ 宇都宮 準一 【40分】	11:05-11:45 OS LIVE (LIVE) ピラティス 【40分】		11:05-11:45 エアロサキ 宇都宮 準一 【40分】	11:05-11:45 OS LIVE (LIVE) ピラティス 【40分】	11:10-11:50 KUMIKO(久美子) 【40分】	11:20-11:50 リズムライド 高木 洋子【30分】	10:35-11:15 リトモス 古賀 五月 【40分】	11:00-12:00 成人水泳 (有料)	11:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	11:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	11:00-12:00 キッズ スイミングスクール (有料)	11:30-12:10 OS LIVE (REC) フィットアタックBEAT 【40分】				
12:00	12:10-12:50 オリジナルエアロ MIYU 【40分】	12:00-12:40 OS LIVE (REC) ヨガ 【40分】	12:00-12:45 青龍コンディショニング (有料)		12:00-12:40 リトモス 佐々木 春美 【40分】	12:05-12:45 OS LIVE (REC) フィットアタックPRO 【40分】		12:00-12:40 ストリートダンス 松尾 陽子 【40分】	12:00-12:30 OS LIVE (REC) SHISEI【30分】		12:00-12:40 ストリートダンス 松尾 陽子 【40分】	12:00-12:30 OS LIVE (REC) SHISEI【30分】	12:10-12:50 ZUMBA 安武 仁美 【40分】	12:10-12:50 ルーシーダットン KUMIKO(久美子) 【40分】	12:10-12:40 最大3コース使用	12:15-12:45 スキndaイビング 大橋 紀子【30分】	12:15-12:45 スキndaイビング 大橋 紀子【30分】	12:15-12:45 スキndaイビング 大橋 紀子【30分】	12:15-12:45 スキndaイビング 大橋 紀子【30分】	12:15-12:45 スキndaイビング 大橋 紀子【30分】				
13:00	13:10-13:40 X-CORE FIGHTING 弘田 陽平【30分】	13:00-13:40 OS LIVE (REC) ピラティス 【40分】			13:00-13:40 ピラティス 佐藤 未夫 【40分】	13:00-13:40 ヨガ 庄島 千鶴 【40分】		13:05-13:35 水泳入門 大橋 紀子【30分】	13:05-13:35 水泳入門 大橋 紀子【30分】		13:05-13:35 水泳入門 大橋 紀子【30分】	13:05-13:35 水泳入門 大橋 紀子【30分】	13:05-13:45 ヨガ 村井 未来子 【40分】	13:05-13:45 ヨガ 村井 未来子 【40分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】	13:00-13:30 スイムトレーニング 大橋 紀子【30分】
14:00	14:00-14:40 シェイプハンプ 岡本 秀一 【40分】	14:00-14:40 HOT/パワーヨガ 岡本 秀一 【40分】			14:00-14:40 コンピネーションエアロ 栗田 祥 【40分】	14:00-14:40 カラダデトックス 新田 祥 【40分】		14:00-14:40 リトモス 福田 扶美佳 【40分】	14:10-14:40 OS LIVE (REC) リトモス 【40分】		14:00-14:40 リトモス 福田 扶美佳 【40分】	14:10-14:40 OS LIVE (REC) リトモス 【40分】	14:00-14:40 リトモス 福田 扶美佳 【40分】	14:00-14:30 OS LIVE (REC) リトモス 【40分】	14:10-15:10 サンシャイン イングリッシュ スクール 【60分】	14:00-14:40 マスターズ 大橋 紀子 【60分】	14:00-14:40 マスターズ 大橋 紀子 【60分】	14:00-14:40 マスターズ 大橋 紀子 【60分】	14:00-14:40 マスターズ 大橋 紀子 【60分】	14:00-14:40 マスターズ 大橋 紀子 【60分】				
15:00																								
16:00		15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)			15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)		15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)		15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)	15:30-18:30 キッズ スイミングスクール (有料)
17:00			17:00-18:00 ZUMBA KIDS (有料)		16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)		16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)		16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	16:30-17:30 キッズ チアダンススクール 初級 (有料)	
18:00					17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)		17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)		17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	17:30-18:30 キッズ チアダンススクール 上級 (有料)	
19:00	18:00-18:40 リトモス MIYU 【40分】	18:00-18:40 OS LIVE (REC) ヨガ 【40分】			18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)		18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)		18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)	18:30-19:30 育成コース (有料)
20:00	19:55-20:35 オリジナルステップ MIYU 【40分】	20:00-20:30 シェイプハンプ パワー 弘田 陽平【30分】			20:05-20:45 OS LIVE (LIVE) フィットアタックBEAT 【40分】	20:05-20:45 OS LIVE (LIVE) フィットアタックBEAT 【40分】		20:05-20:45 フィットアタックBEAT 弘田 陽平 【40分】	20:05-20:45 フィットアタックBEAT 弘田 陽平 【40分】		20:05-20:45 フィットアタックBEAT 弘田 陽平 【40分】	20:05-20:45 フィットアタックBEAT 弘田 陽平 【40分】	20:10-20:40 OS LIVE (LIVE) パワーライド 【40分】	20:00-20:40 OS LIVE (LIVE) パワーライド 【40分】	20:20-20:50 X-CORE TRAINING 岡本 秀一【30分】	20:20-20:50 フィンフリーコース フィッシュ OK 【40分】	20:20-20:50 フィンフリーコース フィッシュ OK 【40分】	20:20-20:50 フィンフリーコース フィッシュ OK 【40分】	20:20-20:50 フィンフリーコース フィッシュ OK 【40分】					
21:00	20:50-21:30 オリジナルエアロ 有田 尊純 【40分】	20:50-21:30 リズムライド 弘田 陽平 【40分】			20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 リズムライド 乾 麻葉奈 【40分】		21:00-21:40 シェイプハンプ 岡本 秀一 【40分】	20:55-21:35 OS LIVE (REC) ヨガ 【40分】		21:00-21:40 シェイプハンプ 岡本 秀一 【40分】	20:55-21:35 OS LIVE (REC) ヨガ 【40分】	21:00-21:40 ZUMBA 松本 梨子 【40分】	21:00-21:30 X-CORE FIGHTING 弘田 陽平【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】	20:55-21:35 中級水泳 山中 正美【30分】
22:00																								
22:30	22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			

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

- 祝日レッスンについて
祝日のレッスン開催時間はOPEN～18:00となります。開始、終了時刻が表記時間内のレッスンのみ実施となります。時間をまたぐものは行われませんのでご了承ください。
- スタジオレッスンについて
・レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
・BスタジオのHOTレッスンは、ご自身のヨガマットをお持ち頂くか、バスタオルをお持ちください。(レンタルマットのみでの参加はご遠慮願います。)
- プール利用について
キッズスイミングスクール(有料)の時間も一部コースをご利用頂けます。(平日17:30～18:30 / 土・日曜日9:00～10:00は全コース使用します。)
- フィンフリーコースについて
フィッシュOK(はやく泳ぐ)コースとスキndaイビング(ゆっくり泳ぐ)コースの2コースを設定します。ご利用状況に合わせて、コース設定を行ないます。

[レッスンスケジュール]

