レッスンスケジュール 2026.2

月			火			水			木		
9:30～22:00			9:30～22:00			16:00～22:00			9:30～22:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:00～10:45 ボールエクササイズ ［渡邊］			9:50～10:00 ストレッチポール ［粕谷］	10:00～10:30 sprint ［バーチャル］							10:00～10:30 初めて平泳ぎ ［水野］
11:00～11:45 そふとビクス ［渡邊］		10:45～11:15 ウォーキングライト ［水野］	10:15～11:00 ベリーダンス ［木町］		10:15～10:45 ウォーキングライト **［粕谷］**				10:15～11:15 フローヨガ ［RISA］		10:45～11:15 初めてウォーキング ［遠藤］
12:00～12:45 ボールエクササイズ ［渡邊］		11:30～12:00 ＡＳＥ ［柴田］	11:15～12:00 ラテンエアロ ［木町］		11:00～11:30 アクアサーキット ［粕谷］				11:30～12:30 ゆるるヨガ ［宮田］		11:30～12:00 アクアHIIT ［竹田］
13:00～13:30 GROUP CENTERGY ［粕谷］		12:15～12:45 背泳ぎ ［Toshi］	12:15～13:15 ゆるるヨガ ［宮田］		11:45～12:15 ビギナープール ［Toshi］				12:45～13:15 GROUP fight ［竹田］		
14:00～14:45 ゆっくりビクス ［市毛］	15:00～15:30 インドアバイク ［Toshi］		13:30～14:15 コアストレッチ ［柴田］	14:15～15:00 RPM45 ［バーチャル］	12:30～13:00 初めてクロール ［Toshi］		17:30～18:00 sprint ［バーチャル］		13:30～14:00 GROUP CENTERGY ［粕谷］	13:30～14:00 RPM ［バーチャル］	
						18:15～18:45 GROUP BLAST ［竹田］					
18:30～19:30 ほっとビクス ［市毛］	19:45～20:15 RPM ［柴田］	19:00～19:30 アクアHIIT ［遠藤］	19:00～19:45 Lesmills PILATES ［竹田］	19:00～19:30 インドアバイク ［Toshi］		19:00～19:45 GROUP CENTERGY ［柴田］	19:15～19:45 RPM ［バーチャル］	18:30～19:00 アクアサーキット ［豊田］	18:45～19:30 U-JAM ［西野］	19:00～19:45 RPM45 ［バーチャル］	
			20:00～20:30 GROUP fight ［竹田］		19:45～20:15 ウォーキングライト ［水野］	20:00～20:45 GROUP POWER ［柴田］※12名限定			19:45～20:30 ボクシングエクササイズ ［西野］		19:45～20:15 ウォーキング ［Toshi］

金			土			日		
9:30～22:00			10:00～20:00			10:00～19:00		
スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール	スタジオ	カーディオゾーン	プール
10:45～11:45 そふとビクス ［市毛］	10:00～10:30 sprint ［バーチャル］	10:15～10:45 ウォーキングライト ［水野］	10:30～11:30 ベリーダンス ［木町］	10:30～11:00 インドアバイク ［Toshi］		10:15～11:00 GROUP fight **1,8,22** ［柴田］		
12:00～12:45 ステップ＆筋コン ［市毛］		11:00～11:30 ＡＳＥ ［粕谷］	11:45～12:30 初めてズンバ ［木町］		11:15～11:45 初めてプール ［水野］	10:15～11:00 ほっとビクス **15** ［渡邊］	11:15～11:45 RPM ［柴田］	
13:00～14:00 ほっとビクス ［市毛］		11:45～12:15 四泳法キック ［水野］	12:45～13:45 GROUP CENTERGY ［スタッフ］	13:45～14:30 TRIP ［バーチャル］	12:00～12:30 初めてウォーキング ［水野］	11:15～12:00 ボールエクササイズ **15** ［渡邊］		
14:15～14:45 ストレッチポール＆ボール ［竹田］	14:15～14:45 インドアバイク ［Toshi］	12:30～13:00 四泳法 ［Toshi］	14:00～14:45 エアロビクス ［沢畑］			12:15～13:00 GROUP POWER ［柴田］※12名限定		15:15～15:45 アクアサーキット ［遠藤］
15:00～16:00 フラダンス ［大久保］		13:15～13:45 フィンスイミング ［Toshi］	15:00～16:00 ヨガ ［沢畑］			13:15～13:45 Lesmills GRIT ［竹田］	1,3週 Cardio 2,4週 Athletic	
17:45～18:30 ピラティス ［鈴木］		14:00～14:30 アクアサーキット ［遠藤］				14:00～14:45 Lesmills PILATES ［竹田］	17:00～17:30 sprint ［バーチャル］	
18:45～19:30 ZUMBA ［鈴木］	19:00～19:45 TRIP ［バーチャル］							
19:45～20:15 筋トレボール ［Toshi］		19:45～20:15 アクアサーキット ［竹田］						

○プログラムの内容、担当インストラクターの変更は諸事情により急遽変更する事がございます。

○プールプログラムやスイミングスクール時間帯でも自由遊泳（ウォーキングレーン）がございますので、原則いつでも利用可能です。

○ヨガレッスンではヨガマットが必須となります。お持ちでない方はレンタル品もございます。

【インドアバイクご利用について】

○13名の定員制となり、レッスンに参加される方は、30分前から受付となります。

フロントで入館受付を済ませてからカーディオゾーン内の名簿にお名前をご記入下さい。（代筆不可）

○汗をかきますので、レッスン終了後は、備え付けのタオルでバイクと床の汗を拭いていただきます。