

新曲発表に伴うタイムスケジュール 2026年10月 2日(金)～10月 6日(火)

	10月 2日(金)		10月 3日(土)		10月 4日(日)		10月 5日(月)		10月 6日(火)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00											9:00
30											30
10:00	9:30～11:00 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		10:00～11:00 ヨガ(体) 岡 部	9:10～13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	10:15～10:45 コアクロス Shinichi	9:10～13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	10:00～10:30 ストレッチ30 Takae		9:45～10:15 ボールエクササイズ 岡 部		10:00
30											30
11:00			11:15～12:15 メガダンス 岡 部		11:00～11:30 ストレッチボール運動 Shinichi		10:45～11:30 ZUMBA Takae	10:45～11:15 腰痛ケアアクア martin	10:30～11:15 ヨガ45(心) asami♡		11:00
30		11:30～12:00 腰痛ケアアクア martin						11:30～12:00 アクアヌードル 畑 中	11:30～12:15 バレトン (ソールシンセシス) asami♡	11:30～12:00 サーキットエクササイズ1 岡 部	30
12:00	12:00～12:45 ヨガ45(体) asami♡	12:15～12:45 クロール(初級) 廣 嶋	12:30～13:00 ストレッチボール運動 Shinichi		12:00～12:45 ボディアタック45 畑 中		11:45～12:45 ボディバランス ERICO	12:15～12:45 はじめてスイム 廣 嶋	12:30～13:00 スポーツストレッチ yamamoto		12:00
30											30
13:00	13:00～13:45 バレトン (スタンディングフロー) asami♡		13:15～14:15 ボディジャム ERICO					13:00～13:30 クロール(初級) yamamoto	13:15～13:45 ピラティス(初級) 畑 中	12:45～13:15 平泳ぎ(中級) 山 中	13:00
30		13:30～14:00 AQUA ZUMBA Takae						13:45～14:15 サーキットエクササイズ1 中 元		13:30～14:00 スイム30 山 中	30
14:00	14:00～14:45 ヨガ45(心) asami♡	14:20～18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:10～14:40 アクアビクス(シェイプ) 岡 部		14:00～15:00 ボディコンパット MEGU☺	14:00～14:30 クロール(中級) 山 中	14:00～15:30 はつらつ サポートクラブ ※一般参加不可		14:00～14:30 ボディコンパット30 畑 中	14:20～18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:00
30			14:45～15:45 ボディジャムテック ERICO			14:40～15:10 スイム30 山 中					30
15:00	15:00～15:45 シェイプエアロ 岡 部										15:00
30											30
16:00							15:45～16:30 運動あそび教室 年 長	15:30～18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)			16:00
30	16:30～17:15 運動あそび教室 年 長										30
17:00							16:50～17:35 はじめてHIPHOP 小学生・初心者				17:00
30							17:35～18:35 HIPHOPキッズ 小学生				30
18:00			18:15～19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者				18:40～19:40 HIPHOP一般 中高生～大人・経験者				18:00
30											30
19:00	18:30～19:15 ZUMBA Takae							19:20～19:50 背泳ぎ(初級) 岡 部	19:30～20:00 ボディアタック30 MEGU☺	19:20～19:50 平泳ぎ(初級) yamamoto	19:00
30		19:30～20:15 バタフライ45(初級) 山 中	19:30～20:30 LOCK初級 中高生～大人・経験者								30
20:00	20:15～21:15 ボディアタック 畑 中						20:15～21:15 X55 エクストリーム55 大久保	20:00～20:30 アクアビクス(シェイプ) 岡 部	20:15～21:15 ボディパンプ 中 元	20:00～20:30 ツイストクロス 畑 中	20:00
30											30
21:00											21:00

NEW RELEASE!

ニューリリースがやってくる！
はじめての方も大歓迎！
あなたのワークアウトはさらにエキサイティングに！

BODYPUMP 138

BODYATTACK 133

BODYJAM 117

BODYBALANCE 113

BODYCOMBAT 108

MEGADANZ 76

X55 88

9月26日(土)予約開始

10月3日(土)

ボディジャムテッククラス

ルーティンに必要なアイソレーションや
ステップムーブを確認し、
何度も繰り返し踊ります。
これからボディジャムに入りたい方や
初めてダンスする方も大歓迎！
定員:12名 参加料:550円(税込) ※要予約

- ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
- 30

 ← 定員数マーク
(マークなしのスタジオプログラム定員35名)
- ス

 ← 別途参加料金が必要なクラス
(月額・回数で参加料をいただいているクラス)

■スケジュールは、都合により休講・変更する場合がございます。
変更の際は、館内掲示、当施設HP・ブログにてご案内いたします。
■営業時間:月～金9:00～22:00 土・日・祝日 9:00～21:00
(マシンジム、プールは営業終了30分前までご利用いただけます。)
■木曜休館日(祝日の場合は営業いたします。)