

新曲に伴うタイムスケジュール 2026年4月1日(水)~5日(日)

	4月 1日(水)		4月2日(木)	4月 3日(金)		4月 4日(土)		4月 5日(日)			
	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			木曜休館日							9:00	
30											30
10:00	9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部				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 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可		9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		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
30											30
11:00	10:45~11:30 シェイプエアロ 岡部										11:00
30											30
12:00	11:45~12:30 太極拳 弓削	12:00~12:30 平泳ぎ(初級) 廣嶋			11:30~12:30 ボディバランス ERICO	11:30~12:00 アクアヌードル CHIKA	11:30~12:30 メガダンス 岡部		10:15~11:15 ヨガ(体) 岡部	10:15~10:45 コアクロス Shinichi	12:00
30											30
13:00	12:45~13:15 ピラティス(初級) 畑中	12:45~13:15 アクアピクス(シェイプ) 岡部			12:45~13:15 バレトン(スタンディングフロー) asami♡	12:15~12:45 クロール(初級) 廣嶋	12:45~13:15 ストレッチポール運動 Shinichi		11:00~11:30 ストレッチポール運動 Shinichi	11:00~11:30 ストレッチポール運動 Shinichi	13:00
30											30
14:00		13:30~14:00 パタフライ(初級) 岡部			13:30~14:15 ヨガ45(心) asami♡	13:00~13:30 ツイストクロス 岡部	13:30~14:30 ボディジャム ERICO		11:30~12:30 ボディバランス ERICO	11:45~12:30 ボディバランス45FX MEGU☺	14:00
30											30
15:00					14:30~15:15 シェイプエアロ 岡部	14:20~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:45~15:45 X55 エクストリーム55 大久保		12:45~13:15 ストレッチポール運動 Shinichi	13:45~14:45 ボディコンバット MEGU☺	15:00
30		15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)									30
16:00					15:30~16:00 ボールエクササイズ 岡部		16:00~17:00 ボディジャムテック ERICO		14:10~14:40 アクアピクス(シェイプ) 岡部	14:10~14:40 スイム30 山中	16:00
30											30
17:00					16:30~17:15 運動あそび教室 年長				14:50~15:20 パタフライ(中級) 岡部	15:00~16:00 ボディパンプ 大久保	17:00
30											30
18:00									15:30~16:00 背泳ぎ(初級) 岡部	15:30~16:00 腰痛ケアアクア martin	18:00
30											30
19:00	19:00~20:00 ボディジャム ERICO	19:20~19:50 スイム30 畑中			18:30~19:15 ZUMBA Takae	18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者			16:00~17:00 ボディジャムテック ERICO		19:00
30											30
20:00	20:15~21:15 ボディパンプ 大久保	20:00~20:30 ツイストクロス 畑中			20:00~21:00 ボディアタック 畑中	19:20~19:50 スイム30 山中	19:30~20:30 LOCK初級 中高生~大人・経験者				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 136
BODYATTACK 131
BODYJAM 115
BODYBALANCE 111
BODYCOMBAT 106

MEGADANZ 74
X55 86



重心バランス&足型 無料測定会!

自分の重心バランスや足の状態をcheck!

4月19日(日)、20日(月)

足裏のゆがみが様々な症状につながります。

腰痛、ひざ痛、肩こり、O脚、タコ・うおのめ、足裏の痛み、つまずきやすい、疲れやすい、ねこ背



パフォーマンス向上、疲労軽減、ケガの予防にはインソールが効果的!

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、何度も繰り返して踊ります。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
-  ← 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)
-  ← 別途参加料が必要なクラス (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。)

■参加料:550円(税込)
■定員:12名
■要予約

詳しくは右側案内または館内掲示をご覧ください。