

2026年7月～9月 スタジオレッスンスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:30								9:30
10:00	かんたんエアロ45 10:00～10:45 松下	リラックスヨガ 10:00～10:45 高塚	美健体操 10:00～10:45 舞子	セルフ コンディショニング 9:45～10:30 熊澤	かんたんステップ 10:00～10:30 伊藤	バレトン 9:45～10:30 浜崎	ZUMBA 10:15～11:00 萩原	10:00
11:00	骨盤調整ヨガ 11:00～11:45 松下	オリジナルエアロ 11:00～11:45 高塚	舞コリズム 11:00～11:45 舞子	ボールエクササイズ 10:45～11:30 熊澤	チビボール エクササイズ 10:45～11:45 伊藤	アドバンスエアロ 10:45～11:30 浜崎	KICK OUT 11:15～12:00 萩原	11:00
12:00	Let's Jump 12:00～12:45 柿平	セルフ コンディショニング 12:00～12:45 熊澤	バレトン 12:00～12:45 浜崎	有料カルチャー ジャズダンス 11:45～12:45	かんたんエアロ 12:00～12:30 伊藤	ZUMBA 11:45～12:30 浜崎	パワーヨガ 12:15～13:00 松下	12:00
13:00	ボールエクササイズ 13:15～14:00 熊澤	Be:BOX 13:00～13:45 櫻井	ベーシックエアロ 13:00～13:45 浜崎	ピラティス 13:00～13:45 岡本	ピラティス 12:45～13:30 青山	ベーシックエアロ 12:45～13:30 櫻井	ベーシックステップ 13:15～14:00 松下	13:00
14:00	リラックスヨガ 14:15～15:00 名瀬	バレトン 14:00～14:45 柴田	全身ストレッチ 14:00～14:30 成田	チャレンジエアロ 14:00～14:45 市川	バレトン 13:45～14:30 青山	STRONG NATION 13:45～14:45 櫻井		14:00
15:00		ZUMBA 15:00～15:45 萩原	バートレーニング 14:45～15:30 片岡					15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00	ZUMBA 19:00～19:45 萩原	バランス コーディネーション 18:30～19:15 新保	Be:BOX 19:00～19:45 櫻井	姿勢改善 コンディショニング 18:30～19:15 浜崎	Be:FIGHT 19:00～19:45 片岡		18:30 トレーニング終了 19:00 閉館 7、8、9月の休館日	19:00
20:00	Let's Jump 20:00～20:45 柿平	ZUMBA 19:30～20:15 新保	ZUMBA 20:00～20:45 櫻井	バレトン 19:30～20:15 浜崎	ピラティス 20:00～20:45 中村	20:00 トレーニング終了 20:30 閉館 information	7、8、9月の祝日営業日 7/20(月) 8/11(火) 9/21(月)、9/22(火)、9/23(水)	20:00
21:00	柔軟向上 ストレッチ 21:00～21:45 柿平	Be:BOX 20:30～21:15 萩原	STRONG NATION 21:00～21:45 櫻井	バートレーニング 20:30～21:15 片岡	Let's Jump 21:00～21:45 中村	7、8、9月の特別営業日 8/13(木)、8/14(金)、8/15(土) ※7/16(木)、9/15(火)はスイミング学校水泳開催の為、 15:30までプールは利用不可です。		21:00
22:00		コアトレ30 21:30～22:00 萩原				プログラム内容や担当者は都合により変更または休講となる場合がございます。 最新のスケジュールにつきましてはホームページまたはフロントにてご確認ください。		22:00
22:30 トレーニング終了 23:00 閉館								

2026年7月～9月 プールレッスンスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間	
9:30						プールご利用 時間外		9:30	
10:00	アクアウォーキング 10:15～10:45 小澤	エンジョイアクア 10:15～11:00 柴田	初級アクア 10:15～11:00 鈴木		初級アクア 10:15～10:45 渋谷			10:00	
11:00	中級4泳法 10:50～11:35 小澤		中級4泳法 11:10～11:55 鈴木					11:00	
12:00			初級4泳法 12:00～12:45 鈴木					12:00	
13:00	マスターズ 13:05～14:05 小澤		上級4泳法 13:05～13:50 鈴木		初級4泳法 13:05～13:35 小澤			13:00	
14:00				上級4泳法 14:20～14:50 小澤	はじめて週替わり 13:40～14:10 小澤			14:00	
15:00								15:00	
16:00	プールご利用時間外							16:00	
17:00	プールご利用時間外							17:00	
18:00								18:30 トレーニング終了 19:00 閉館	18:00
19:00							7、8、9月の休館日 7/30(木)、7/31(金) 8/30(日)、8/31(月) 9/30(水)	19:00	
20:00						20:00 トレーニング終了 20:30 閉館	7、8、9月の祝日営業日 7/20(月) 8/11(火) 9/21(月)、9/22(火)、9/23(水)	20:00	
21:00				4泳法 20:35～21:20 小澤		information 	7、8、9月の特別営業日 8/13(木)、8/14(金)、8/15(土) ※7/16(木)、9/15(火)はスイミング学校水泳開催の為、 15:30までプールは利用不可です。	21:00	
22:00						<small>代行・休講などの最新情報はホームページをご確認ください。</small>	<small>営業時間 9:00～19:00 1888以降のスタジオレッスン及びすべてのプールレッスンは休講となります。</small>	22:00	
							プログラム内容や担当者は都合により変更または休講となる場合がございます。 最新のスケジュールにつきましてはホームページまたはフロントにてご確認ください。		
22:30 トレーニング終了							23:00 閉館		