

成人スタジオ・プールのスケジュール 2026年6月～

	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00				10:10～11:00 ビギナー 佐々木		10:10～11:00 シェイプ スイム 橋本				10:10～11:00 ビギナー 高橋	8:15～9:15 こども空手(上級2) 9:15～10:15 こども空手(上級1)			
11:00	10:30～11:30 ピラティス 巻野	11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛改善 ①富岡②高橋	10:30～11:30 ヨガ kii	11:00～12:00 スピード アップ 佐々木	10:30～11:30 骨盤 エクササイズ 酒井	11:00～12:00 マタニティ 富岡	10:20～10:50 ストレッチポール staff	11:00～12:00 スピード アップ 高橋	10:30～11:30 かんたんエアロ 啓子	11:00～12:00 フォーミング 高橋	10:15～11:15 こども空手(初級)	11:00～12:00 ①シェイプスイム ②マタニティ ①西垣②富岡		
12:00	11:45～12:45 ステップ &ストパー 巻野		12:30～13:15 ストレッチポール &自重トレーニング staff		11:45～12:30 ビギナーエアロ 酒井				11:45～12:15 全身すっきり ストレッチ 啓子		11:15～12:15 こども空手(中級)			
13:00						13:10～14:10 フォーミング 佐々木				13:10～14:10 シェイプ スイム 西垣			13:00～14:00 フォーミング 西垣	
14:00														
15:00											15:00～16:00 エアロ& 自重トレーニング 酒井		15:00～16:00 ビギナー エアロ 酒井	
16:00	16:00～17:00 こども体操				16:00～17:00 K-POP ダンス(キッズ)			15:45～16:45 こども チアダンス						
17:00	17:00～18:00 こども体操				17:00～18:00 K-POP ダンス (ジュニア①)			16:45～17:45 こども チアダンス						
18:00					18:00～19:00 K-POP ダンス (ジュニア②)			17:45～18:45 こども チアダンス						
19:00		19:00～20:00 ①ビギナー ②シェイプスイム ①喜納②西垣		19:00～20:00 ビギナー 喜納				19:00～20:00 フォーミング 西垣		19:00～20:00 フォーミング 喜納		19:00～20:00 ビギナー 富岡		
20:00														
20:30														

初心者おすすめのクラス・・・



インシューズが必要なクラス・・・



抽選対象クラス・・・



2026年7月～抽選制度導入予