

# スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

2026年 7 月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		プール						9:00
10:00	ヨガ 9:50~10:40 Sato	プール 10:00~10:30 アクアウォーキング	初級エアロ 9:45~10:15 河田	ピラティス 9:50~10:40 YOSHIKO	ヨガ 9:45~10:30 辻田	ダンスエアロ 9:45~10:15 RINA	ピラティス 9:50~10:40 YUKI	10:00
11:00	SALSATION® 11:00~11:45 JUNKO	10:00~10:30	初級ステップ 10:30~11:00 河田	ZUMBA GOLO® 11:00~11:30 YOSHIKO	ポルトブラ 10:45~11:15 片野	ポルトブラ 10:30~11:15 RINA	第1.3.5 ZUMBA®/YUKI 第2.4 オリジナルダンス/高橋 11:15~12:00	11:00
12:00	機能改善エクササイズ 12:00~12:45 JUNKO		骨盤調整ストレッチ 11:15~12:00 地家	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE	初中級エアロ 11:30~12:15 片野	かんたんフラダンス 11:30~12:15 長谷川		12:00
13:00			機能改善エクササイズ 12:30~13:15 滑田(なめた)	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	初級エアロ 12:45~13:15 SAORI	フラダンス・スクール 12:30~13:30 長谷川 ※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE	13:00
14:00	ZUMBA® 14:00~14:45 棚橋		SALSATION® 13:30~14:15 滑田(なめた)	はじめて スイム 14:00~14:30	中級エアロ 14:15~15:00 河田		VR 13:30~14:00 UBOUND	14:00
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE		VR 14:45~15:00 STRETCHING (15分)	VR 14:45~15:15 UBOUND	VR 14:30~15:00 ELEVEN	15:00
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	UBOUND	VR 15:30~16:00 FIGHT DO	ZUMBA® 15:30~16:15 Mai	VR 15:30~15:45 INTERVAL(15分)	16:00
17:00	VR 17:00~17:30 UBOUND		VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~17:00 UBOUND	VR 16:15~16:45 UBOUND	VR 16:45~17:15 ELEVEN	VR 16:00~16:30 MEGADANZ	17:00
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:30 STRETCHING (15分)	VR 17:00~17:30 MEGADANZ	VR 17:30~17:45 STRETCHING (15分)	VR 17:30~17:45 FIGHT DO	18:00
19:00	ピラティス 19:00~19:45 古山		VR 18:00~18:15 STRETCHING (15分)	VR 18:00~18:30 ELEVEN	期間限定 週替わり 19:00~19:45 棚橋	VR 18:00~18:30 FIGHT DO	VR 18:45~19:15 UBOUND	19:00
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 19:00~19:30 UBOUND	ZUMBA® 19:00~19:45 河合		VR 18:45~19:15 UBOUND		20:00
21:00			VR 19:45~20:15 MEGADANZ					21:00

※一部内容が変更となる場合がございます。

## 【注意事項】

- ※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。
- ※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただけます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。
- ※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。
- ※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。
- ※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。
- ※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。