

プログラムスケジュール

【☎…WEB予約が必要なレッスン】

【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2025年 6月～

[illegible]

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール		
		定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名		
9:30																					9:30
	10:00	リラクゼーションヨガ	DISCO WORLD		健康ストレッチ	MEGADANZ		ピラティス	フラダンス	アクアビクス	ピギナーエアロ	骨盤ボディケア	アクアビートワーク	ZUMBA	少林寺流 マインドフルネス瞑想		カラダ整え道場		FIT CARDIO	10:00	
:30	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45	10:00-10:45		10:00-10:45		10:00-10:45	10:00-10:45	10:15-10:45
11:00		チヒロ	若瀬	アクアアウオーキング	小松田	YUUKA		梶原	野田	YOKO	古川	理香	アクアダンス	みなみ	名古屋		留加	内田		11:00	
	11:00	らくゆるメソッド*	ピギナーエアロ	10:30-11:00									10:40-11:10							:30	
12:00		留加	ゆりえ	アクアビクス	小松田	かほ		コアドレーニング	ピギナーステップ	11:15-11:45	金山	田波	理香	背骨コンディショニング	シェイプエアロ	アクアビクス	ZUMBA	ボディファンクション		12:00	
	12:00	MEGADANZ	パワーヨガ	11:15-11:45	11:00-11:45	11:00-11:45		11:15-12:00	11:15-12:00					11:00-11:45	11:00-11:45	11:00-11:30	11:00-11:45	11:00-11:45		:30	
13:00		YUUKA	ゆりえ			かほ		梶原	ムライ		かんたんクロール	太極拳		身体をのばすピラティス	スタートエアロ	11:45-12:15	癒しのハタヨガ	ピギナーエアロ	マスタークロール	13:00	
	13:00	HIPHOPダンス	ストレッチヨガ	かんたん平泳ぎ	12:00-12:45	11:55-12:40		12:15-13:00	コンディショニングヨガ	12:00-12:45	FIT CARDIO	12:00-12:45		12:00-12:45	12:00-12:30	河合	12:00-12:45	12:00-12:45	12:00-12:45	:30	
14:00		YUUKA	MAI	背骨コンディショニング				佐々木	YOU			高崎塾(1,100円/1回)			柔軟性改善ヨガ					14:00	
	14:00	FIGHT DO			12:45-13:30	13:00-13:30						13:15-14:00	13:15-14:00		12:45-13:30		ビックルボール90	エアロフリーク		:30	
15:00		高原	寺平		NAMEIE	UBOUND		野村	高崎塾(1,100円/1回)			川島	小室	晴	ゆき					15:00	
	15:00	卓球		かんたん平泳ぎ	13:45-14:30	13:45-14:30		野村	定員30名											:30	
16:00		定員32名	飯尾		14:45-15:30	14:45-15:45		飯田	スローフローヨガ											16:00	
	16:00	バドミントン90			14:45-15:30	14:45-15:45		飯田	スローフローヨガ											:30	
17:00		定員32名			15:45-16:45	16:00-16:45		高崎	MEGU											17:00	
	17:00				15:45-16:45	16:00-16:45		高崎	MEGU											:30	
18:00					16:15-17:15	16:30-17:00		卓球												18:00	
	18:00				16:15-17:15	16:30-17:00		卓球												:30	
19:00					17:00-18:00	17:00-17:45		バドミントン												19:00	
	19:00				17:00-18:00	17:00-17:45		バドミントン												:30	
20:00					17:15-18:00			卓球												20:00	
	20:00				17:15-18:00			卓球												:30	
21:00					18:30-19:15	18:15-19:00		FIT WORKOUT												21:00	
	21:00				18:30-19:15	18:15-19:00		FIT WORKOUT												:30	
22:00					19:30-20:05	19:15-20:00		FIGHT DO												22:00	
	22:00				19:30-20:05	19:15-20:00		FIGHT DO												:30	
23:00					20:15-21:00	20:15-21:00		フローヨガ												23:00	
	23:00				20:15-21:00	20:15-21:00		フローヨガ												:30	
24:00					21:15-22:15	21:15-22:00		バレーボール												24:00	
	24:00				21:15-22:15	21:15-22:00		バレーボール												:30	
25:00					22:15-23:15	22:15-23:00		バスケットボール												25:00	
	25:00				22:15-23:15	22:15-23:00		バスケットボール												:30	
26:00					23:15-24:15	23:15-24:00		ZUMBA												26:00	
	26:00				23:15-24:15	23:15-24:00		ZUMBA												:30	
27:00					24:15-25:15	24:15-24:00		森												27:00	
	27:00				24:15-25:15	24:15-24:00		森												:30	
28:00					25:15-26:15	25:15-26:00														28:00	
	28:00				25:15-26:15	25:15-26:00														:30	
29:00					26:15-27:15	26:15-26:00														29:00	
	29:00				26:15-27:15	26:15-26:00														:30	
30:00					27:15-28:15	27:15-27:00														30:00	
	30:00				27:15-28:15	27:15-27:00														:30	
31:00					28:15-29:15	28:15-28:00														31:00	
	31:00				28:15-29:15	28:15-28:00														:30	
32:00					29:15-30:15	29:15-29:00														32:00	
	32:00				29:15-30:15	29:15-29:00														:30	
33:00					30:15-31:15	30:15-30:00														33:00	
	33:00				30:15-31:15	30:15-30:00														:30	
34:00					31:15-32:15	31:15-31:00														34:00	
	34:00				31:15-32:15	31:15-31:00														:30	
35:00					32:15-33:15	32:15-32:00														35:00	
	35:00				32:15-33:15	32:15-32:00														:30	
36:00					33:15-34:15	33:15-33:00														36:00	
	36:00				33:15-34:15	33:15-33:00														:30	
37:00					34:15-35:15	34:15-34:00														37:00	
	37:00				34:15-35:15	34:15-34:00														:30	
38:00					35:15-36:15	35:15-35:00														38:00	
	38:00				35:15-36:15	35:15-35:00														:30	
39:00					36:15-37:15	36:15-36:00														39:00	
	39:00				36:15-37:15	36:15-36:00														:30	
40:00					37:15-38:15	37:15-37:00														40:00	
	40:00				37:15-38:15	37:15-37:00														:30	
41:00					38:15-39:15	38:15-38:00														41:00	
	41:00				38:15-39:15	38:15-38:00														:30	
42:00					39:15-40:15	39:15-39:00														42:00	
	42:00				39:15-40:15	39:15-39:00														:30	
43:00					40:15-41:15	40:15-40:00														43:00	
	43:00				40:15-41:15	40:15-40:00														:30	
44:00					41:15-42:15	41:15-41:00														44:00	
	44:00				41:15-42:15	41:15-41:00														:30	
45:00					42:15-43:15	42:15-42:00														45:00	
	45:00				42:15-43:15	42:15-42:00														:30	
46:00					43:15-44:15	43:15-43:00														46:00	
	46:00				43:15-44:15	43:15-43:00														:30	
47:00					44:15-45:15	44:15-44:00														47:00	
	47:00				44:15-45:15	44:15-44:00														:30	
48:00					45:15-46:15	45:15-45:00														48:00	
	48:00				45:15-46:15	45:15-45:00														:30	
49:00					46:15-47:15	46:15-46:00														49:00	
	49:00				46:15-47:15	46:15-46:00														:30	
50:00					47:15-48:15	47:15-47:00														50:00	
	50:00				47:15-48:15	47:15-47:00														:30	
51:00					48:15-49:15	48:15-48:00														51:00	
	51:00				48:15-49:15	48:15-48:00														:30	
52:00					49:15-50:15	49:15-49:00														52:00	
	52:00				49:15-50:15	49:15-49:00														:30	
53:00					50:15-51:15	50:15-50:00														53:00	
	53:00				50:15-51:15	50:15-50:00														:30	
54:00					51:15-52:15	51:15-51:00														54:00	
	54:00				51:15-52:15	51:15-51:00														:30	
55:00					52:15-53:15	52:15-52:00															