

# 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】

2026年 1月～

[illegible]

# 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】

2026年 2月～

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
リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 留加	FIT HOP ※1ヶ月間限定 10:00-10:45 留加	アクアウォーキング 10:30-11:00 竹花	健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 YUUKA	アクアビクス 10:15-11:00 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアビクス 10:15-10:45 松原	ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディア 10:00-10:45 理香	アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★	ZUMBA 10:00-10:45 みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 スタッフ	
チヒロ															アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★		
らくゆるメソッド* 11:00-11:45 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアビクス 11:15-11:45 釘谷	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 かほ				アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香		背骨コンディショニング 11:00-11:45 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 Reiko	アクアビクス 11:00-11:30 さら	ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貫	
MEGADANZ 12:00-12:45 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		ボディクリエイト 12:00-12:30 金井	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ						太極拳 12:00-12:45 長沖		バランスコーディネーション 12:00-12:45 Maki	スタートエアロ 12:00-12:30 Reiko	アクアウォーキング 11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貫	
		かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 釘谷	背骨コンディショニング										柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30				
HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI		12:45-13:30 NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 松原		かんたんクロール 13:00-13:45 高原	ピギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 定員30名	ベルビクストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢		アクアビクス 13:00-13:45 晴	FIT WORKOUT 13:00-13:30 河合		ゆき	FIGHT DO 13:00-13:45 本田	
			ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ペルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山								RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ペルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山			UBOUND 14:00-14:45 高原	
FIGHT DO 14:15-15:00 本田	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平																
			ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 みや								MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原	
卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾																
			バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井								FIGHT DO 15:45-16:30 葵	シェイプエアロ 15:45-16:30 佐藤	松浦塾(1,100円/1回) クロール＆平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 定員20名	ボディクリエイト 16:00-16:45 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	
バドミントン90 16:30-18:00 定員32名																	