

# 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6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
9:30																			
10:00		リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 佐々木	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	アクアピクス 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	アクアピクス 10:15-11:00 竹花	ピグナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 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			
11:00		らくゆるメソッド* 11:00-11:45 留加	ピグナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 北澤	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 かほ		コアトレーニング 11:15-12:00 梶原	ピグナーステップ 11:15-12:00 ムライ	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	アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★	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	アクアピクス 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 大貴	
12:00		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		ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたんクローラー 12:15-13:00 河原	FIGHT DO 12:15-12:45 賢	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	マスタークローラー 11:45-12:30 松原	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ピグナーエアロ 12:00-12:45 大貴	
13:00		HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 真鍋	FIGHT DO 12:45-13:30 NAME	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクローラー 13:00-13:45 高原	ピグナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 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	アクアピクス 13:00-13:45 晴	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき		FIGHT DO 13:00-13:45 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平		
14:00		FIGHT DO 14:15-15:00 さら	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平		ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 野村		SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 hiro		RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山		UBOUND 14:00-14:45 高原		
15:00		卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾	アクアピクス 15:15-15:45 本田	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	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:30-16:15 MEGU		バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花		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	
16:00		バドミントン90 16:30-18:00 定員32名			バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名			卓球90 16:15-17:45 定員32名			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) クローラー&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	
17:00					卓球 17:00-18:00 定員32名			バドミントン 17:30-18:30 定員32名						ピックルボール90 17:00-18:30 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 葵		バレーボール90 17:00-18:30 定員35名		
18:00						ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro									RADICAL POWER 17:45-18:30 北澤				
19:00			トータルボディシェイプ 19:00-19:45 MIZUHO		FIGHT DO 19:15-20:00 高原	ベーシックステップ 19:15-20:00 佐藤		姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	X55 19:15-20:00 牧野					バドミントン90 18:45-20:15 定員32名			バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名		
20:00		美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	UBOUND 20:00-20:45 さら		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフ		ピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤										
21:00		バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico		バレーボール 21:15-22:15 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井		バスケットボール 21:15-22:15 定員30名	ZUMBA 21:15-22:00 森				ピックルボール90 20:45-22:15 定員24名	HIPHOPダンス 20:30-21:30 YUUKA					
22:00														プログラムの種類について					
														アクティブ系	ダンス・エアロピクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等				
														調整系	ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等				
														プールレッスン	アクアピクス・アクアウォーキング・泳法等				
														球技プログラム	バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール				

# 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7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
9:30																			
10:00		リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 ☑ チヒロ	JAZZダンス 10:00-10:45 ☑ 佐々木	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	アクアピクス 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	アクアピクス 10:15-10:45 竹花	ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 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			
11:00		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	アクアピクス 11:15-11:45 北澤	DISCO WORLD 11:00-11:45 ☑ 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 ☑ かほ		コアトレーニング 11:15-12:00 ☑ 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	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	アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★	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	アクアピクス 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 大貴	
12:00		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		ZUMBA 12:15-13:00 ☑ 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☑ YOU	かんたん平泳ぎ 12:15-13:00 真鍋	FIGHT DO 12:15-12:45 ☑ 賢	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	マスターロール 11:45-12:30 松原	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴	
13:00		HIPHOPダンス 13:00-13:45 ☑ YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 ☑ MAI	かんたんクローラー 13:00-13:45 河原	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクローラー 13:00-13:45 河原		ビギナーエアロ 13:15-14:00 ☑ 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 ☑ 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	アクアピクス 13:00-13:45 晴		柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	FIGHT DO 13:00-13:45 ☑ 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平		
14:00		FIGHT DO 14:15-15:00 ☑ 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平		ZUMBA 13:45-14:30 ☑ NAME	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 ☑ 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 ☑ 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 ☑ 野村		SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 ☑ hiro		RITMOS 13:45-14:30 ☑ AKKO	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 ☑ 湯山		UBOUND 14:00-14:45 ☑ さら		
15:00		卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 ☑ 飯尾	アクアピクス 15:15-15:45 狩野	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		アクアピクス 15:00-15:45 石井	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 ☑ 高崎	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	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	
16:00		バドミントン90 16:30-18:00 定員32名			バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 ☑ 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名				卓球90 16:15-17:45 定員32名		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) クローラー&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	
17:00					卓球 17:00-18:00 定員32名									ピックルボール90 17:00-18:30 ☑ 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 ☑ 葵		バレーボール90 17:00-18:30 ☑ 定員35名		
18:00						ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro													
19:00			トータルボディシェイプ 19:00-19:45 ☑ MIZUHO		FIGHT DO 19:15-20:00 ☑ さら	ベーシックステップ 19:15-20:00 佐藤													
20:00		美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	UBOUND 20:00-20:45 高原		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフ													
21:00																			
22:00		バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico		バレーボール 21:15-22:15 ☑ 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井													

**プログラムの種類について**

- アクティブ系** ダンス・エアロピクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等
- 調整系** ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等
- プールレッスン** アクアピクス・アクアウォーキング・泳法等
- 球技プログラム** バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール