

2025 8 月



レッスン タイムスケジュール

月			火			水			金			土			日		
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール
	10:15～10:20 ラジオ体操			10:15～10:20 ラジオ体操			10:15～10:20 ラジオ体操			10:15～10:20 ラジオ体操			10:15～10:20 ラジオ体操			10:15～10:20 ラジオ体操	
10:50～11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50～11:20 グループレッスン	11:00～11:30 水中健康体操	10:50～11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50～11:20 グループレッスン	11:00～11:30 ウォーキング	10:50～11:35 ZUMBA® KAYO	10:50～11:20 グループレッスン	11:00～11:30 ウォーキング	10:30～11:15 エレガント ボディメイク	10:50～11:20 グループレッスン	11:00～11:30 水中健康体操	NEW 10:45～11:30 初心者エアロ			10:30～11:15 簡単ダンス エクササイズ		
		まつざわ			やまがた			まつざわ	まつたに		おだ	こまつ			まつたに		
11:50～12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ		12:15～13:00 初級水泳教室 まつざわ	11:50～12:20 スタッフオリジナル アクロスタッフ			11:50～12:35 Q-ren 骨盤体操	11:50～12:20 グループレッスン		11:45～12:30 ZUMBA GOLD®	11:50～12:20 グループレッスン	12:15～13:00 初級水泳教室 まつざわ				11:30～12:00 スタッフオリジナル アクロスタッフ		
12:50～13:35 やさしいヨガ AYA		13:00～13:30 マスターズ	13:00～13:45 コンディショニング			12:50～13:35 YOGA NAO			12:50～13:35 パワーYOGA こんどう		13:00～13:30 フィンスイム	13:00～13:30 スタッフオリジナル					
13:45～14:30 コンディショニング ピラティス AYA		まつざわ	Ryi			時間変更					まつざわ	アクロスタッフ					
												13:40～14:25 ZUMBA GOLD®					
												TOMMY☆					
19:00～19:45 YOGA こんどう			18:45～19:30 ZUMBA GOLD®			18:30～19:15 ZUMBA® Ryi	変更 19:20～19:50 グループレッスン		18:45～19:30 ZUMBA TOMMY☆	変更 19:35～20:05 グループレッスン							
	19:50～20:20 グループレッスン		TOMMY☆	19:35～20:05 グループレッスン													

バスタオルを
ご持参ください

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

【営業時間】
平日 10:00～21:20
土日祝 10:00～18:00

● 祝日営業日はフロアレッスンが変更になる場合がございます。

● タイムテーブルはホームページからもご覧いただけます。

【休館日】 毎週木曜日



バスタオルを
ご持参ください

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)



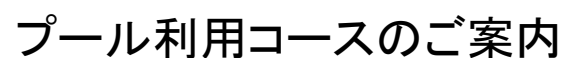
【営業時間】

平日 10:00~21:20

土日祝 10:00~18:00

- 祝日営業日はフロアレッスンが変更になる場合がございます。
- タイムテーブルはホームページからご覧いただけます。

【休館日】 毎週木曜日

[illegible]