

2026

4 月



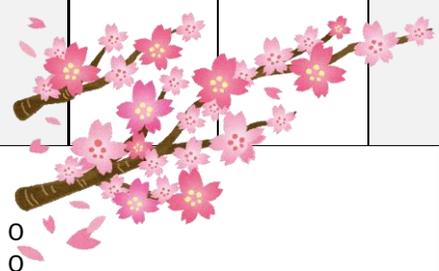
レッスン タイムスケジュール

※プールレッスンは全て休講となります。

	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
10:00		10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20			10:15~10:20	
10:30		ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操			ラジオ体操	
11:00	10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン		10:50~11:35 ZUMBA® TOMMY☆	10:50~11:20 グループレッスン		10:50~11:35 ZUMBA® KAYO	10:50~11:20 グループレッスン		10:30~11:15 エレガント ボディメイク まつたに	10:50~11:20 グループレッスン		10:45~11:30 初心者エアロ こまつ			10:30~11:15 簡単ダンス エクササイズ まつたに		
11:30			11:00~11:30 水中健康体操 まつざわ			11:00~11:30 ウォーキング やまがた			11:00~11:30 ウォーキング まつざわ			11:00~11:30 水中健康体操 おだ						
12:00	11:50~12:20 スタッフオリジナル			11:50~12:20 スタッフオリジナル		11:50~12:35 Q-ren 骨盤体操 KAYO	11:50~12:20 TRX		11:45~12:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆	11:50~12:20 TRX		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
12:30	アクロススタッフ		12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ	アクロススタッフ								12:15~13:00 初級水泳教室 まつざわ						
13:00	12:50~13:35 やさしいヨガ AYA		13:00~13:30 マスターズ まつざわ	12:30~13:15 コンディショニング Ryi		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 まつざわ	13:00~13:30 スタッフオリジナル アクロススタッフ					
13:30													13:40~14:25 ZUMBA GOLD® TOMMY☆					
14:00	13:45~14:30 コンディショニング ピラティス AYA																	
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	19:00~19:45 YOGA こんどう			18:45~19:30 ZUMBA GOLD® TOMMY☆		18:30~19:15 ZUMBA® Ryi			18:45~19:30 ZUMBA TOMMY☆									
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		

タオルを
ご持参ください
(なんでも可)

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。
- 4月のプールレッスンは全て休講となります。

【休館日】 毎週木曜日