

2026年 2月 1日～2月28日 フィットネススケジュール
2月 1日～2月28日 スイミングスケジュール

月曜日				火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
1スタジオ	2スタジオ	3スタジオ	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	スイミング												
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 11:20～12:00 アクリア ロジック40 阿部 11:25～12:05 はじめて ヨガ ange 11:15～11:45 楽し フィンスイム 山田(優) 12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛 12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名 12:45～13:15 面かぶりクロール ange 13:05～13:50 【有料】 フラダンス コンディショニグヨガ 森泉 13:00～13:45 ボディ コンディショニグヨガ 藤谷 13:00～13:45 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています ※別紙参照 13:00～13:45 ボディ パンプ45 今井 13:05～13:45 グローブアクリア40 芦田 13:20～14:20 ボディ アタック60 今井 13:30～14:20 中級エアロ 海老原 13:50～14:30 アクリア40 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:00～15:00 レズミルズ トーン TOSHI 13:00～13:40 初級エアロ 山本(明) 13:10～13:30 下半身シェイプ 山本(小) 13:45～14:15 初めて平泳ぎキック 山田(小) 13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内 13:45～14:15 ZUMBA30 椎名 14:00～15:00 ビラティス60 楠本 14:00～15:00 初級エアロ 山本(小) 14:50～15:35 ボディ アタック45 今井 15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤 15:15～16:00 陰ヨガ 楠本 15:15～16:00 女性専用！！ 13:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください 15:10～15:50 中級エアロ 山本(明) 15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根 16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:00～18:00 ステップ60 池田 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ZUMBA 辻 11:40～12:45 初級太極拳 神原 12:25～13:10 武術太極拳 佐藤 13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤 15:50～16:40 中級エアロ 池田 16:00～16:40 アクリア40 高丸 17 18 19 20 21 22																
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 11:20～12:00 アクリア ロジック40 阿部 11:25～12:05 はじめて ヨガ ange 11:15～11:45 楽し フィンスイム 山田(優) 12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛 12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名 12:45～13:15 面かぶりクロール ange 13:05～13:50 【有料】 フラダンス コンディショニグヨガ 森泉 13:00～13:45 ボディ コンディショニグヨガ 藤谷 13:00～13:45 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています ※別紙参照 13:00～13:45 ボディ パンプ45 今井 13:05～13:45 グローブアクリア40 芦田 13:20～14:20 ボディ アタック60 今井 13:30～14:20 中級エアロ 海老原 13:50～14:30 アクリア40 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:00～15:00 レズミルズ トーン TOSHI 13:00～13:40 初級エアロ 山本(明) 13:10～13:30 下半身シェイプ 山本(小) 13:45～14:15 初めて平泳ぎキック 山田(小) 13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内 13:45～14:15 ZUMBA30 椎名 14:00～15:00 ビラティス60 楠本 14:00～15:00 初級エアロ 山本(小) 14:50～15:35 ボディ アタック45 今井 15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤 15:15～16:00 陰ヨガ 楠本 15:15～16:00 女性専用！！ 13:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください 15:10～15:50 中級エアロ 山本(明) 15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根 16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:00～18:00 ステップ60 池田 18 19 20 21 22																	
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ZUMBA 辻 11:40～12:45 初級太極拳 神原 12:25～13:10 武術太極拳 佐藤 13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤 15:50～16:40 中級エアロ 池田 16:00～16:40 アクリア40 高丸 17 18 19 20 21 22																	
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 11:20～12:00 アクリア ロジック40 阿部 11:25～12:05 はじめて ヨガ ange 11:15～11:45 楽し フィンスイム 山田(優) 12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛 12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名 12:45～13:15 面かぶりクロール ange 13:05～13:50 【有料】 フラダンス コンディショニグヨガ 森泉 13:00～13:45 ボディ コンディショニグヨガ 藤谷 13:00～13:45 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています ※別紙参照 13:00～13:45 ボディ パンプ45 今井 13:05～13:45 グローブアクリア40 芦田 13:20～14:20 ボディ アタック60 今井 13:30～14:20 中級エアロ 海老原 13:50～14:30 アクリア40 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:00～15:00 レズミルズ トーン TOSHI 13:00～13:40 初級エアロ 山本(明) 13:10～13:30 下半身シェイプ 山本(小) 13:45～14:15 初めて平泳ぎキック 山田(小) 13:40～14:25 ボディ コンバット45 大内 13:45～14:15 ZUMBA30 椎名 14:00～15:00 ビラティス60 楠本 14:00～15:00 初級エアロ 山本(小) 14:50～15:35 ボディ アタック45 今井 15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤 15:15～16:00 陰ヨガ 楠本 15:15～16:00 女性専用！！ 13:45～5-ONE ALL 定員:5名 ご希望の方はトレジム カウンターへお越しください 15:10～15:50 中級エアロ 山本(明) 15:30～16:15 コーディネーション ストレッチ 関根 16:05～16:50 ボディ パンプ45 針生 16:20～17:20 ヨガ 香川 17:00～18:00 ステップ60 池田 18 19 20 21 22																	
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ZUMBA 辻 11:40～12:45 初級太極拳 神原 12:25～13:10 武術太極拳 佐藤 13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内 13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャ スクール 神原 14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤 15:50～16:40 中級エアロ 池田 16:00～16:40 アクリア40 高丸 17 18 19 20 21 22																	
10 陰ヨガ 渡部 10:30～11:30 10:30～10:45 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ユーバウンド30 野本 10:20～10:50 アイチ 阿部 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 10:20～10:50 はじめ エアロ 廣瀬 10:20～10:50 ジムリース ジムスタッフ 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:30 Zone60 アルファ ビクス MAIKO 長井 10:20～10:50 アクリア30 阿部 10:30～11:15 ボディ バランス45 寺田 10:15～10:45 初めて バタフライキック 山田(優) 辻 10:30～11:00 はじめ エアロ 辻 10:30～11:10 ウォーキング アクリア40 田井村 10:30～11:15 ZUMBA 辻 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	10:30～11:00 ウェーブストレッチ 野本 10:30～11:00 ボディ エアロ 今井 11:20～12:00 アクリア ロジック40 阿部 11:25～12:05 はじめて ヨガ ange 11:15～11:45 楽し フィンスイム 山田(優) 12:00～12:30 グローブ ウォーキング 成毛 12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名 12:45～13:15 面かぶりクロール ange 13:05～13:50 【有料】 フラダンス コンディショニグヨガ 森泉 13:00～13:45 ボディ コンディショニグヨガ 藤谷 13:00～13:45 エンジョイ スイマーズ 浅場から6コース 目～10コース目を 使用しています ※別紙参照 13:00～13:45 ボディ パンプ45 今井 13:05～13:45 グローブアクリア40 芦田 13:20～14:20 ボディ アタック60<br																	