

2026年 9月 1日～9月30日 フィットネススケジュール
9月 1日～9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	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	1スタジオ	2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										10:10～10:25 筋膜リリース ジムスタッフ											10
	10:30～11:30 陰ヨガ 渡部	10:30～11:00 ユーバウンド30 野本	10:30～10:45 ウェーブストレッチ ジムスタッフ	10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:00 ボディ コンバット30 今井	10:30～11:00 はじめて エアロ 廣瀬	10:20～10:50 アクア30 阿部	10:30～11:30 Zone60 MAIKO	10:30～11:30 アルファ ビクス 長井		10:20～10:50 アイチ 阿部	10:30～11:15 ボディ バランス45 Ayu	10:30～11:15 筋バランス 調整法 寺田	10:15～10:45 初めて 平泳ぎキック 山田(優)	10:30～11:00 はじめて エアロ 辻		10:30～11:10 ウォーキング アクア40 田井村	10:30～11:15 ZUMBA 辻	10:30～11:15 健康体操 神原		
11				11:20～12:00 アクア ロジック40 阿部	11:25～12:05 はじめてヨガ ange	11:20～12:10 中級エアロ 廣瀬	11:15～11:45 楽しく フィンスイム 山田(優)				11:10～12:00 ファイティング アクア50 阿部	11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田		11:40～12:00 腕シェイプ 成毛	11:20～12:00 中級エアロ 辻		11:30～12:10 ディープ アクア40 田井村		11:40～12:10 初級太極拳 神原		
12	11:50～12:40 中級エアロ 海老原	11:50～12:35 レズミルズ ダンス Ayu		12:15～12:35 かなづちさん 阿部	12:35～13:25 ダンスエアロ 椎名	12:25～13:25 パワーヨガ60 ange	12:00～12:30 水中 ウォーキング 成毛	11:45～12:45 ピラティス60 MAIKO	11:45～12:30 フラダンス ピギナズ クラス 藤谷			11:35～12:20 身体調整 ストレッチ 寺田	11:45～12:30 ボディ アタック45 今井	12:15～12:45 お楽しみ ウォーキング 成毛	12:20～12:50 ボディ コンバット30 今井			11:45～12:45 ボディ パンプ60 佐藤	12:25～13:10 武術太極拳 神原	12:15～12:45 膝・肩・股関節 機能改善クラス 河野	
13	12:55～13:40 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 お腹シェイプ 山田(小)			12:45～13:15 初めて背面キック 成毛	13:05～13:50 ボディ コンディニングヨガ 森泉	12:45～13:45 【有料】 フラダンス カルチャー スクール 藤谷		※12:00～13:00 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	13:00～13:45 ボディ パンプ45 針生	13:00～13:30 ユーバウンド30 今井	13:05～13:45 グローブ アクア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	13:10～14:10 ボディ コンバット60 大内	13:40～14:40 【有料】 太極剣 カルチャー スクール 神原	13:00～13:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	
14	14:00～15:00 サーキットロー 山本(明)	14:00～15:00 ピラティス60 楠本		13:45～14:15 初めて バタフライキック 山田(小)	14:50～15:35 ボディ アタック45 今井	女性専用！！ 14:30～5-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		14:10～14:55 体ほぐしヨガ 森泉				14:10～14:40 レズミルズコア 針生	14:10～15:00 太極舞 木原	13:55～14:25 楽しくビーチ ボールバレークラス 河野	14:40～15:40 ボディ ジャム60 MAKANA	14:50～15:35 ユーバウンド45 今井		14:30～15:00 レズミルズコア 佐藤			
15	15:15～15:45 ボディパンプ30 佐藤	15:15～16:00 陰ヨガ 楠本										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		15:50～16:40 中級エアロ 池田			
16																				16:00～16:40 アクア40 黒田	16
17																					17
18																					18
19	19:00～19:45 ヨガ 森泉	19:00～19:40 フィットネス タイチー 神原			19:05～19:35 レズミルズコア 針生	19:00～19:45 ヨガ 濱田	19:25～19:45 下半身シェイプ 成毛	19:00～19:30 ボディ コンバット30 今井	19:00～19:30 筋バランス 調整法 寺田			19:00～19:40 中級エアロ 池田	19:00～19:30 ユーバウンド30 野本					※19:30～20:30 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		代行、特別プログラムは、 こちらから、ご確認ください⇒	
20	20:15～21:00 ピラティス 香川	20:00～20:45 カンフー 神原		20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	19:55～20:45 ステップ50 池田	20:00～20:30 ボディ コンバット30 天田	20:00～20:50 アクア ロジック50 阿部	19:50～20:35 身体調整 ストレッチ 寺田	20:00～20:45 ユーバウンド45 今井		20:00～20:30 楽しくビーチ ボールバレークラス 成毛	20:00～20:40 ステップ40 池田	20:00～20:45 クラシック バレエ Lisa	19:50～20:30 アクア40 阿部							
21	21:15～22:00 ボディ コンバット45 天田				21:00～21:45 ボディ パンプ45 佐原			21:00～21:30 ボディパンプ30 大内				21:00～21:45 ボディ アタック45 佐原									21
22																					22
エアロ・アクア(初級～初中級) ヨガ・ピラティス				エアロ・アクア(中級～中上級) コンディショニング				エアロ(上級) 水中ウォーキング				格闘技系 泳法クラス			ダンス系 有料レッスン			筋コンディショニング系			

※都合によりレッスンが変更・休講になる場合もございます。なお、祝日はプログラムが変更となります。予めご了承ください。