ワンタイム・コース型教室　タイムテーブル

2024年 11月1日更新版

※プログラムは予告無く随時変更することがあります

月

時間	スタジオ	体育室	会議室	プール
9:00				9:30～10:30
30	9:45～10:45	9:50～10:50		大人の水泳教室（平泳ぎ）
10:00	ボディリセット＆コア 岩田 奈緒美	ゆったりヨガ① 大場 三紗子		専任スタッフ 別途申込：有料
30	別途申込：有料	別途申込：有料		楽々アクアビクス①
11:00	11:15～12:15	11:10～12:10		中山 由美子 別途申込：有料
30	骨盤ストレッチ 名和 雪枝	ゆったりヨガ② 大場 三紗子		10:30～11:30
12:00	別途申込：有料	別途申込：有料		
30	12:45～13:45			13:00～14:00
13:00	ズンバ＆ストレッチ 大場 三紗子			ウォーターシェイプ
30				中山 由美子 別途申込：有料
14:00				
30	15:00～16:00			
15:00	体幹＆ストレッチ(静) MICHIYO	15:30～16:20		
30		バレエ（幼児） 山口 るみ 別途申込：有料		
16:00		16:30-17:30 バレエ（低学年） 山口 るみ 別途申込：有料		16:00～16:50 子供水泳教室① 専任スタッフ 別途申込：有料
30		17:40～18:40 バレエ（高学年） 山口 るみ 別途申込：有料		17:00～17:50 子供水泳教室② 専任スタッフ 別途申込：有料
17:00				
30				
18:00				
30			18:45～19:45 ヨガ月① 住吉 千恵美 別途申込：有料	
19:00			20:00～21:00 ヨガ月② 住吉 千恵美 別途申込：有料	
30				
20:00				
30				
21:00				

火

時間	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	研修室	プール
9:00		9:15～10:45 卓球教室 鈴木 浩 別途申込：有料				
30	10:00～11:00 シェイプエアロ＆ストレッチ 沢田 文		10:30～11:30 リラクゼーションヨガ 裕次 別途申込：有料			
10:00						
30						
11:00	11:15～12:15 ボディコンバット 遠嶋 隆大	11:15～12:15 太極拳 中山 明徳 別途申込：有料				
30						
12:00	12:30～13:30 ボディパンプ 岩田 奈緒美				12:30～13:30 らくらく太極拳 中山明徳 別途申込：有料	
30						
13:00						
30	14:00～15:00 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鶴見 洋一					
14:00						
30						
15:00	15:30～16:30 はつらつ健康体操 河原 麻代 別途申込：有料	15:20～16:20 ピックルボール 専任スタッフ 別途申込：有料				
30		ピックルボール 専任スタッフ 別途申込：有料		16:30～17:30 バスケットボール① 1～3年 bjアカデミー 別途申込：有料		
16:00		16:30～17:30				
30				17:40～19:00 バスケットボール② 4～6年 bjアカデミー 別途申込：有料		
17:00						
30						
18:00	18:15～19:15 ボディパンプ 遠嶋 隆大		19:15～20:15 やさしいピラティス① 末永 ゆう子 別途申込：有料	19:10～20:40 バスケットボールチャレンジ3～6年（経験者のみ） bjアカデミー 別途申込：有料		
30	19:30～20:30 ボディバランス 遠嶋 隆大					
19:00						
30						
20:00						
30						
21:00						

水

時間	スタジオ	体育室	会議室	プール
9:00	9:30～10:30 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鈴木 優子		9:40～10:40 ストレッチ＆ボディメイク 大場 三紗子 別途申込：有料	9:30～10:30 ベビースイミング① 専任スタッフ 別途申込：有料
30				ベビースイミング② 専任スタッフ 別途申込：有料
10:00	11:00～12:00 バレトン 中川 彩子 別途申込：有料	11:00～12:00 ボディバランス 遠嶋 隆大	11:00～12:00 リンパヨガ 大場 三紗子 別途申込：有料	10:30～11:30
30				
11:00	12:30～13:30 ズンバ＆ストレッチ 中川 彩子			
30	13:45-14:45 ボディアタック 遠嶋 隆大			
12:00	15:00～16:00 かんたんエアロ＆ストレッチ 河原 麻代	15:40～16:30 ダンススクール（キッズ） 赤地 寿美 別途申込：有料		
30		16:45～17:45 ダンススクール（ジュニア） 赤地 寿美 別途申込：有料		
13:00				
30				
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00	18:15～19:15 ボディコンバット 渡邊 俊祐		18:45～19:45 ヨガ水① つじ せいこ 別途申込：有料	18:20～19:20 大人の水泳教室（バタフライ） 専任スタッフ 別途申込：有料
30	19:30～20:30 ボディアタック 渡邊 俊祐		20:00～21:00 ヨガ水② つじ せいこ 別途申込：有料	19:30～20:30 大人の水泳教室（個人メドレー） 専任スタッフ 別途申込：有料
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				

木

時間	スタジオ	体育室	会議室	アリーナ	プール
9:00			9:45～10:45 ゆったりヨガ① つじ せいこ 別途申込：有料		
30	10:00～11:00 ボディバランス 内山 千恵美	10:00～11:00 やさしいピラティス② 末永 ゆう子 別途申込：有料			10:00～11:00 大人の初めての水泳教室 専任スタッフ 別途申込：有料
10:00			11:00～12:00 リラックス＆リリースヨガ つじ せいこ 別途申込：有料		
30	11:15～12:15 ボディコンバット 内山 千恵美	11:30～12:30 やさしいピラティス③ 末永 ゆう子 別途申込：有料			11:15～12:15 大人の水泳教室（クロール初級） 専任スタッフ 別途申込：有料
11:00					
30	12:30～13:30 ボディパンプ 齋藤 智也				13:00～14:00 大人の水泳教室（クロール中級＆背泳ぎ） 専任スタッフ 別途申込：有料
12:00					
30	14:00～15:00 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鶴見 洋一				
13:00					
30	15:30～16:30 たのしい健康体操 末永 ゆう子 別途申込：有料				
14:00					
30				16:30～17:30 バスケットボール教室①（1～3年） bjアカデミー 別途申込：有料	
15:00		17:20～18:20 小学生の卓球教室（3～6年） 瀧沼千恵子 別途申込：有料		17:40～19:00 バスケットボール教室②（4～6年） bjアカデミー 別途申込：有料	
30					
16:00					
30					
17:00					
30					
18:00			18:45～19:45 リラクゼーションヨガ① 裕次 別途申込：有料		
30	19:30～20:30 ボディパンプ KOZUE		20:00～21:00 リラクゼーションヨガ② 裕次 別途申込：有料	19:10～20:40 バスケットボール教室MIX 小5,6年生の経験者と中学生 bjアカデミー 別途申込：有料	19:30～20:30 楽々アクアビクス② 中山 由美子 別途申込：有料
19:00					
30					
20:00					
30					
21:00					

金

時間	スタジオ	体育室	会議室	プール
9:00		9:30～10:30 ボディバランス 末永 ゆう子		9:30～10:30 楽々アクアビクス③ KOZUE 別途申込：有料
30	9:45～10:45 ハワイアンフラ① 専任スタッフ 別途申込：有料			
10:00				
30				
11:00	11:30～12:30 ボディパンプ 渡辺 光		11:20～12:20 やさしいピラティスMORE 末永 ゆう子 別途申込：有料	
30				
12:00	12:45～13:45 ボディコンバット 渡辺 光			
30				
13:00	14:00～15:00 体幹＆ストレッチ(脂) MICHIYO			
30				
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30			18:45～19:45 ヨガ金① 梅田 陽一 別途申込：有料	
19:00				
30	19:45～20:45 ピラティス 堀内 水紀 別途申込：有料		20:00～21:00 ヨガ金② 梅田 陽一 別途申込：有料	
30				
20:00				
30				
21:00				

土

時間	スタジオ	会議室
9:00	9:30～10:30 ボディケアコンディショニング 鈴木 優子	9:30～10:30 ボディリセット＆コア 岩田 奈緒美 別途申込：有料
30	10:45-11:45 シンプリーエアロ＆ストレッチ 鈴木 優子	
10:00		
30		
11:00		
30		
12:00	12:15～13:15 ハワイアンフラ② 専任スタッフ 別途申込：有料	
30	13:30～14:30 ハワイアンフラ③ 専任スタッフ 別途申込：有料	13:30～14:30 ヨガ土① 大澤 りお 別途申込：有料
13:00		
30		14:45～15:45 ゆったりヨガ① 大澤 りお 別途申込：有料
14:00		
30		
15:00		
30		
16:00		
30		
17:00		
30		
18:00	18:15～19:15 ボディパンプ 阿波嶋 順子	18:45～19:45 ヨガ土② SEIHO 別途申込：有料
30	19:30～20:30 ボディアタック 阿波嶋 順子	20:00～21:00 ゆったりヨガ土② SEIHO 別途申込：有料
19:00		
30		
20:00		
30		
21:00		

日

時間	スタジオ	会議室
9:00	9:45～10:45 ボディバランス 末永 ゆう子	9:30～10:30 ヨガ(心) 堀内 水紀 別途申込：有料
30		
10:00		
30		
11:00	11:15～12:15 シェイプエアロ＆ストレッチ 沢田 文	
30		
12:00	12:30～13:30 ボディパンプ 沢田 文	
30	13:45～14:45 ボディコンバット 遠嶋隆大	
14:00		
30		
15:00	15:00～16:00 ボディアタック 遠嶋 隆大	
30		
16:00	16:15～17:15 ボディパンプ 岩田 奈緒美	
30		
17:00		
30		
18:00		
30		
19:00	団体貸切枠 19:00～21:00	
30		
20:00		
30		
21:00		

（注意事項）

※レッスン会場の入室はレッスン開始10分前となります。

※白塗クラスはコース型教室です。こちらは3ヵ月を1クールとして開催されます。事前に2階総合フロントでの申込が必要となります。

※白塗のコース型は有料体験（￥1,210）も随時予約受付しております。（申込は2階総合フロント）

※色付きはワンタイムレッスンです。開始30分前より、トレーニングルーム受付カウンターにて、整理券を配布致します。

※ワンタイムレッスン開始15分前に整理券をお持ちでない参加希望者が多数の場合抽選となる場合があります。