

# 2025年10月～2026年3月レッスンスケジュール

※祝日は17:00以降のプログラムはございません。

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				木曜日 THURSDAY				
	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	スタジオA	スタジオC	スポーツアリーナ	スクールプール	
9:00	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名				
10:00	予約 背骨 コンディショニング45 10:00~10:45 中橋 定員40名	予約 バレエストレッチ 9:45~10:30 松葉 定員15名		予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 中川 定員40名	予約 ウォーキングエアロ 9:45~10:30 尾陰 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 第1・3・5火曜日 腰痛・膝痛改善ウォーク 10:00~10:45 梅本 定員40名	予約 第2・4火曜日 アクアキネシス 10:00~10:45 梅本 定員40名	予約 ヨガ 9:30~10:30 まい 定員40名	予約 モーニングストレッチ 9:10~9:30 定員40名	予約 ウォーターエアロ 10:00~10:45 弓場 定員40名	
11:00	予約 初中級エアロ 11:00~11:45 光田 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します	有料レッスン スキルアップ 中級 10:00~11:00 西尾	青竹 10:45~11:15 IZスタッフ 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	ライフスポーツ講座で 使用します	予約 骨盤調整エクササイズ 11:30~12:15 まゆ 定員40名	有料レッスン スキルアップ 上級 11:00~12:00 真亀	予約 チェアエクササイズ 10:45~11:15 中島 定員20名		予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 11:15~12:00 定員24名	
12:00	予約 オリジナルDANCE 12:00~12:45 光田 定員30名	有料レッスン ジャイロ キネシス 12:10~13:10 中川		ライフスポーツ講座 はじめて～初級 11:00~12:00	予約 Pilates ~ピラティス~ 12:30~13:15 まゆ 定員40名			予約 スライムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10~13:55 定員24名		予約 背骨コンディショニング30 ~ショート編~ 11:30~12:00 中島 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	クラブ内サークル ヨガ同好会 12:00~13:00	
13:00	予約 ポール&ストレッチ 13:00~13:45 IZスタッフ 定員23名		ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 13:10~13:55 定員24名	予約 ヨガ 13:30~14:15 小寺 定員40名			クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:20~14:00	予約 スライムレッスン 平泳ぎ・バタフライ 13:10~13:55 定員24名	予約 初級エアロ 12:15~12:45 肥塚 定員30名		クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00~14:00	
14:00	予約 ストレッチ 14:00~14:20 定員40名			クラブ内サークル タートルズ 14:00~15:00	予約 ストリートダンス 14:30~15:15 谷川 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 楽楽腰痛ケア 14:15~15:00 定員40名	ライフスポーツ講座 はじめて～中級 14:00~15:00	予約 FANNESS タオルで健康体操 13:00~13:45 肥塚 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	クラブ内サークル リズム水泳愛好会 13:00~14:00	
15:00	予約 デトックスヨガ 14:45~15:30 松田 定員40名			有料レッスン マイペースで進める スイミング 14:00~15:00 西尾	予約 ポールエクササイズ 15:30~16:00 IZスタッフ 定員20名	ライフスポーツ講座で 使用します			予約 初中級エアロ 14:00~14:45 石田 定員30名			ライフスポーツ講座 はじめて～初級 14:00~15:00	
16:00													
17:00		キッズスポーツ講座で 使用します											
18:00						キッズスポーツ講座で 使用します							
19:00						キッズスポーツ講座で 使用します							
20:00	予約 背骨 コンディショニング60 ~ロング編~ 19:45~20:45 鈴木 定員40名	ライフスポーツ講座で 使用します	キッズスポーツ講座で 使用します	有料レッスン 泳法 チェックコース 20:10~21:25 真亀	予約 ジャズストレッチ (ジャズダンスのためのストレッチ) 19:45~20:15 shako 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します		予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名		予約 美骨盤YOGA 18:30~19:15 松田 定員40名	予約 ダイエット筋トレ 18:45~19:30 梅本		
21:00					予約 ジャズダンス ~振り付けメイン~ 20:30~21:15 shako 定員30名					予約 ワークアウトエアロ 20:00~20:45 梅本 定員30名	ライフスポーツ講座で 使用します	予約 スイムレッスン 四泳法 20:15~21:00 定員24名	クラブ内サークル タートルズ 20:15~20:45
22:00													

※ナイトコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日17:00~22:30、土曜日17:00~21:00となります。

※スーパーナイトフリーコース会員様のご利用時間は、月・火・木・金曜日19:30~22:30、土曜日18:00~21:00となります。

※ナイトコース会員様、スーパーナイトフリーコース会員様は日曜日・祝日はご利用になれません。