



2026年 1月～ プログラムスケジュール

※赤枠は変更箇所です

プログラム内容は裏面をご覧ください

緑プログラムはシューズ不要

月			火			水			木			金			土			日・祝						
スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア				
8:00	9:00~9:30		9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30						
9:00	スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:30 ズンバ 上田 45		スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:15 ショートアクア 寺坪 30 10:00~10:30 ポル・ド・プラ 清家 30	9:45~10:15 10:00~10:30 ボル・ド・プラ 清家 30		スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:15 スタッフ プログラム 30	9:45~10:30 アクアピクス 高坂 45		スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:45 ピラティス (定員22名) 瀬戸 60			スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:15 体幹トレーニング 大畠(一) 30			スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:15 10:00~10:30 スタッフ プログラム 30			スタッフ ストレッチ 30 9:45~10:15						
10:00	上田 45		10:30~11:30 ホットヨガ 上田 30	10:45~11:15 4泳法 寺坪 60	10:45~11:30 初級エアロ 清家 45		10:30~11:15 サスペンション トレーニング 1~5名 スタッフ 45	10:45~11:30 ピラティス 高坂 45			10:30~11:15 初級エアロ 大畠(一) 45			10:30~11:15 スタッフ プログラム 30			スタッフ プログラム (初級) 45							
11:00																								
12:00			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水			※プログラム内容は、週ごとに替わります。			
13:00	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			ダンスエアロ 清家 60	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60				13:00~13:30 プール給水			13:00~13:45 プール給水			13:00~13:45 プール給水			13:00~13:45						
14:00	こつばんヨガ (定員22名) 板倉 50	ストレッチボール (定員10名) 東海 40	スタッフ プログラム 30	初級ステップ (定員18名) 清家 45	ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60				13:15~14:00 初級ステップ (定員18名) 倉田 45	13:30~14:15 ポル・ド・プラ UNO 30		13:40~14:40 リトモス UNO 60	14:00~14:45 ビーチ バレーボール 45		14:15~15:00 ヨガ (定員22名) 上田 45	14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	15:00~16:00 ホットヨガ (女性限定) 東海 40	14:15~15:00 スタッフ プログラム 30 ~ 45		14:00~15:00 インストラクター オリジナル (初中級 or 中級) 50 ~ 60				
15:00	15:15~15:45 ボクササイズ 久保 30			15:15~16:15 ヨガ (定員22名) 東海 60	15:20~16:10 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50				15:15~16:15 ふあっと リラクゼーション 1~5名 東海 60					15:15~16:15 ふあっと スペシャルヨガ 1~3名 東海 60			15:15~15:45 ホット プログラム 30							
16:00																								
17:00			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水			プール給水						
18:00	18:45~19:35 初級ステップ (定員18名) 津田 50	18:30~19:00 スタッフ プログラム 30		18:30~19:15 初級エアロ 大畠(一) 45	19:00~19:30				18:45~19:35 リトモス 東海 50	19:00~19:40 ホットヨガ 伊藤 40		18:55~19:45 初期級エアロ 清家 50		19:30~20:30 らくらく スイミング (第1~3限定) 常川 60	19:45~20:45 インストラクター オリジナル (初中級 or 中級) 50 ~ 60									
19:00	19:50~20:40 リトモス 東海 50	19:45~20:15 ホットストレッチ 津田 30		19:30~20:15 ヨガ (定員22名) 大畠(満) 45	19:30~20:00 水中ウォーキング 大畠(一) 30				19:50~20:35 スタッフ プログラム 45	19:50~20:20 ホットヨガ 伊藤 30		20:00~21:00 ピラティスロー (定員22名) 瀬戸 60	20:40~21:25 各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始 30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。 9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。 定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名) 定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。	20:40~21:25 各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始 30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。 9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。 定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名) 定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。										
20:00																								
21:00																								

平日閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)

土曜閉館時間 22:00 (ジム・プール利用終了時間 21:30)

日曜・祝日閉館時間 17:00 (ジム・プール利用終了時間 16:30)

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
また、途中入場・途中退室は危険なためご遠慮ください。

※運動を行う際は、タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分
(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。
ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
(ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけます。)
ホットスタジオ開放時も同様にご利用ください。※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始
30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。
9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。
定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名)
定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。※有料レッスンは事前にお申し込みください。
予約申込については、フロントにてご確認ください。