

# プログラムスケジュール 2026年6月

Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	定員35名 ホット姿勢改善ヨガ 10:15-11:00 CHIE	定員83名 サルサ 10:15-11:15 teppei	定員35名 癒しのホットヨガ 10:15-11:00 AYAKO	ピラティス 10:15-11:00 塩澤		定員41名 ZUMBA 10:15-11:00 川上	ピラティス 10:15-11:00 mami	アクア45 10:30-11:15 石井	定員35名 自律神経を整える ホットヨガ 10:15-11:00 ERI	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場	アクア45 10:30-11:15 宮崎	MEGADANZ 10:30-11:15 YUUKA	定員79名 ペルビックストレッチ 10:30-11:15 志手	定員35名 朝活ホットヨガ 10:15-11:00 Kuni	ジャズダンス 10:15-11:00 掛場		
11:00	定員35名 ホットヨガ 11:15-12:00 Anju NEW!	ジャズダンス 11:30-12:15 Aya	定員35名 ホット スリムアップヨガ 11:15-12:00 浦田	ZUMBA 11:15-12:00 sato		定員41名 太極拳 11:15-12:00 今井	ボディスレンダー 11:15-12:00 野村		定員35名 ホット SlowFlowヨガ 11:15-12:15 平岡	スリムエアロ 11:15-12:00 飯尾		定員79名 HIPHOP 11:30-12:15 KNG	定員79名 癒しのハタヨガ 11:30-12:30 Sawa	定員35名 ホットヨガ 11:15-12:00 moco	ZUMBA 11:15-12:00 森		
12:00	定員41名 エンジョイエアロ 12:30-13:15 寺平	BODYART Training 12:30-13:30 佐野	定員41名 ピギナーエアロプラス 12:30-13:15 寺平	定員79名 楽ゆるメソッド 12:15-13:00 志手		定員35名 フィジカルケア 12:15-13:00 Naoko	DISCO WORLD 12:15-13:15 KUMIKO		定員35名 お腹引き締め ホットヨガ 12:30-13:15 AYAKO	MEGADANZ 12:30-13:15 Atsuko		[有料レッスン] HIPHOP ~コレオクラス~ 12:30-13:30 KNG	定員79名 シナプス体操 12:45-13:30 若瀬	定員35名 呼吸&バランス ホットヨガ 12:15-13:00 塩見	定員54名 ハイパーボディ 12:15-13:00 津波	アクア45 12:30-13:15 石井	
13:00	ZUMBA 13:45-14:30 KAITO	ピラティス 13:45-14:30 西野	[有料レッスン] コアコンディショニング+ 13:30-14:30 小山	ボディスレンダー 13:30-14:15 古川	シェイプアクア 14:00-14:45 小堀	定員79名 ZUMBA 13:30-14:15 KAZU	背骨 コンディショニング 13:30-14:30 小林		定員35名 HIPHOP Exercise 13:30-14:15 SINGO	ピラティス 13:30-14:15 mami		定員29名 ハイパーボディ 13:45-14:30 山口	定員83名 ピラティス 13:45-14:30 cohalu	定員41名 ゆるホット アライメントヨガ 13:15-14:00 ERI	定員54名 シックスパック 13:15-13:45 津波	アクア45 13:00-13:45 稲葉	
14:00	HIPHOP 14:45-15:30 KNG	ピギナーエアロ 14:45-15:30 谷	定員29名 バランス コーディネート 14:45-15:30 Maki	定員36名 経絡ヨガ60 14:30-15:30 NATSUMI	定員12名 [有料レッスン] 泳法小堀塾 15:00-15:45	定員29名 Body Make Power 14:45-15:30 JUN	定員20名 フラダンス 14:45-15:45 MIZUHO		定員35名 FREESTYLE コレオクラス 14:30-15:15 SINGO	呼吸&フロ योग 14:30-15:30 塩見		定員29名 Burst Fight 14:45-15:30 JUN	定員83名 ZUMBA 14:45-15:30 川島	定員41名 エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		
15:00	定員35名 骨盤底筋フィットネス 15:45-16:30 若瀬	定員20名 ピククルボール 15:45-16:45	定員29名 ハイパーボディ 15:45-16:30 津波	定員36名 卓球 15:45-16:45	※予約状況により、こちらの時間帯にて上級コースをレイン使用させて頂く場合がございます。予約が入っていない場合には通常通りご利用いただけます。	定員20名 定員20名 バドミントン 16:00-17:00			定員35名 楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	定員20名 バーニングエアロ 15:45-16:30 梶原		[有料レッスン] ポールピラティス 15:45-16:45 梶原	定員93名 STRONG Nation 15:45-16:30 渡屋	定員41名 エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	定員79名 ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南		
16:00			定員29名 ハイパーボディ 15:45-16:30 津波	定員36名 卓球 15:45-16:45		[有料レッスン] スタジオ面貸し 17:00-18:00 梶原			定員35名 楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	定員20名 バーニングエアロ 15:45-16:30 梶原		[有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00	定員20名 ピククルボール 17:00-18:00	定員41名 エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	定員79名 ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南		
17:00			定員29名 ハイパーボディ 15:45-16:30 津波	定員36名 卓球 15:45-16:45					定員35名 楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	定員20名 バーニングエアロ 15:45-16:30 梶原		[有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00	定員20名 ピククルボール 17:00-18:00	定員41名 エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	定員79名 ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南		
18:00			定員29名 ハイパーボディ 15:45-16:30 津波	定員36名 卓球 15:45-16:45					定員35名 楽ゆるメソッド 15:30-16:30 留加	定員20名 バーニングエアロ 15:45-16:30 梶原		[有料] スタジオ面貸し 17:00-18:00	定員20名 ピククルボール 17:00-18:00	定員41名 エンジョイエアロ 15:15-16:00 寺平	定員79名 ボディ コンディショニング 15:15-16:15 南		
19:00	定員35名 ホットベーシックヨガ 19:30-20:15 野村	定員83名 ZUMBA 19:30-20:15 川島	定員35名 リセットヨガ 19:15-20:00 Aya	ZUMBA 19:30-20:15 WAKANA		定員35名 ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野	定員79名 ピラティス 18:00-19:00 梶原		定員35名 ホットヨガ 19:00-19:45 Naoko	定員20名 ハタヨガ 19:00-19:45 NATSUMI		定員35名 ホット骨盤 エクササイズ 18:30-19:15 星野	定員93名 ミニサッカー 18:15-19:15	定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		
20:00	定員35名 ホットやさしいヨガ 20:30-21:15 澤内	トータルボディシェイプ 20:30-21:15 MIZUHO	Burst Fight 20:30-21:15 JUN	MEGADANZ 20:30-21:15 紗綾		定員35名 ホットヨガ60 21:15-22:15 浦田	定員20名 バスケットボール 21:30-22:30		定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員20名 ZUMBA 20:00-20:45 宮路		定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員93名 バスケットボール 19:30-20:30	定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		
21:00	[有料] スタジオ面貸し 21:30-22:30	バレーボール 21:30-22:30	[有料] スタジオ面貸し 21:30-22:30	ミニサッカー 21:30-22:30					[有料] スタジオ面貸し 21:00-22:00	バレーボール 21:00-22:00				定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		
22:00														定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		
23:00														定員35名 ホットヨガ 19:30-20:15 星野	定員79名 週末くつろぎヨガ 14:15-15:00 Sawa		

**【レッスンの参加方法について】**

- ※事前WEB予約での受付になります。
- ・事前にWEB予約が必須になります。
- ・WEB予約サイトよりご予約下さい。
- ・登録方法に関してはホームページをご覧ください。
- ・尚、当日の整理券はございませんので予めご了承下さい。
- ※WEB予約マークがないものについて。
- ・当日参加可能なレッスンとなります。
- ・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。
- ・レッスンスタート前の整列はご遠慮ください。
- ・初めてのの方にオススメのレッスンです。
- ・有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。

**【その他の注意事項】**

- ・レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上のお水が必要となります。
- ・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。

**【球技最小催行人数】**

- ・卓球: 10名
- ・バレーボール: 8名
- ・ピククルボール: 8名
- ・バドミントン: 8名
- ・ミニサッカー: 8名
- ・バスケットボール: 8名

※月替わりで球技の内容を変更します！  
7月「バドミントン」  
8月「卓球」  
9月以降「ピククルボール」

**【WEB予約についての注意事項】**

- ①次月スケジュールの公開は毎月20日を予定しております。
- ②予約開始は毎月23日を予定しております。(時間はランダムになります。)
- ③23日が木曜日の場合、翌日の金曜日開始になります。