

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容・担当者は変更する場合がございます。

| Mon.                                                                                                                                          | Tue.                                                                             | Wed.                                                              | Thu.                                                              | Fri.        | Sat.                                                | Sun.                               |                                  |                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 10：30～11：15<br>ラテンエアロ（上級）<br>和山                                                                                                               | 10：30～11：15<br>体幹整うヨガ & ピラティス<br>和田野                                             | 10：20～10：50<br>格闘技エクササイズ<br>津江                                    | 10：15～11：15<br>☆プレミアム☆<br>背骨コンディショニング<br>（有料）<br>本永               | 休<br>館<br>日 | 10：30～10：45<br>みんなでラジオ体操<br>スタッフ                    | 10：30～11：00<br>楽しいエアロ（初級）<br>大東    |                                  |                                 |
| 11：30～12：30<br>健美操<br>MARI                                                                                                                    | 11：30～12：15<br>はじめてピラティス<br>和田野                                                  | 11：00～12：00<br>☆プレミアム☆<br>オリジナルステップ<br>（有料）<br>東山                 | 11：30～12：15<br>リラックスヨガ<br>本永                                      |             | 11：00～11：45<br>骨盤エクササイズ<br>定員 20名<br>高田             | 11：15～12：00<br>爽快エアロ（上級）<br>大東     |                                  |                                 |
| 12：45～13：15<br>はじめて<br>フラダンス<br>織川                                                                                                            | 12：45～13：30<br>MEGADANZ<br>前田                                                    | 12：10～12：55<br>爽快エアロ（上級）<br>東山                                    | 12：30～13：15<br>DISCO WORLD<br>高田                                  |             | 12：15～13：00<br>ZUMBA<br>高田                          | 12：15～13：00<br>FIGHT DO<br>前田      |                                  |                                 |
| 13：30～14：30<br>カピオレファ<br>フラスクール<br>（有料）<br>織川                                                                                                 | 13：45～14：30<br>楽しいエアロ（初級）<br>森                                                   | 13：15～14：15<br>バレエ<br>松下                                          | 13：30～14：15<br>FIGHT DO<br>前田                                     |             | 13：15～13：35<br>ストレッチボール<br>定員：10名<br>スタッフ           | 13：15～14：00<br>OXIGENO<br>鶴田       |                                  |                                 |
| 14：45～15：30<br>X55<br>川添                                                                                                                      | 14：45～15：15<br>RADICAL POWER<br>鶴田                                               | 14：30～15：15<br>ZUMBA<br>GOLD<br>和田野                               | 14：30～15：15<br>ボディメイク<br>大東                                       |             | 14：00～15：00<br>☆プレミアム☆<br>背骨コンディショニング<br>（有料）<br>本永 | 14：15～15：00<br>RADICAL POWER<br>前田 |                                  |                                 |
| <div><div></div>全フィットネス会員参加可能(無料)<br/>予約・発券は不要です。<br/>※定員にご注意ください</div> <div><div></div>プログラム会員のみ参加可能</div> <div><div></div>全会員参加可能(有料)</div> |                                                                                  | 15：30～16：15<br>姿勢改善体操<br>和田野                                      |                                                                   |             |                                                     | 15：15～16：00<br>リラックスヨガ<br>本永       | 15：15～16：00<br>SALSATION®<br>amy |                                 |
| 19：15～20：00<br>RADICAL POWER<br>川添                                                                                                            | 18：45～19：30<br>ZUMBA<br>国分                                                       | 18：30～19：15<br>爽快ステップ（上級）<br>和山                                   | 18：30～19：15<br>ZUMBA<br>片岡                                        |             |                                                     |                                    |                                  | 16：15～17：00<br>はじめてピラティス<br>amy |
| 20：15～21：00<br>FIGHT DO<br>川添                                                                                                                 | 19：45～20：30<br>SALSATION®<br>Masashi                                             | 19：30～20：15<br>ラテンエアロ（上級）<br>和山                                   | 19：30～20：15<br>マナフラ<br>片岡                                         |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
|                                                                                                                                               | 20：45～21：30<br>はじめてピラティス<br>amy                                                  | 20：30～21：15<br>和山ヨガ<br>和山                                         | 20：30～21：15<br>爽快エアロ（上級）<br>大東                                    |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
| プー<br>ル                                                                                                                                       |                                                                                  |                                                                   |                                                                   |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
| 10：30～11：15<br>スイムレッスン<br>安達                                                                                                                  | 10：30～11：00<br>腰痛・膝痛予防運動<br>前田                                                   | 10：30～11：15<br>スイムレッスン<br>安達                                      |                                                                   |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
| 11：25～12：00<br>35min燃<br>安達                                                                                                                   | 14：15～15：00<br>スイムレッスン(初級)<br>谷口                                                 | 13：15～14：00<br>スイムレッスン（初級）<br>奇数月：クロール・背泳ぎ<br>偶数月：バタフライ・平泳ぎ<br>吉田 | 14：15～15：00<br>スイムレッスン(初級)<br>奇数月：バタフライ・平泳ぎ<br>偶数月：クロール・背泳ぎ<br>高城 |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
|                                                                                                                                               | 15：00～15：30<br>泳法プライベートレッスン<br>（有料）<br>15：30～16：00<br>泳法プライベートレッスン<br>（有料）<br>谷口 |                                                                   |                                                                   |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |
|                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                   | 19：30～20：15<br>スイムレッスン<br>大西                                      |             |                                                     |                                    |                                  |                                 |

**【プログラム定員】**  
スタジオプログラム  
マットクラス . . . 27名  
マット不使用クラス . . . 27名  
ステップ台・バーベルクラス . . . 17名  
プールプログラム  
スイムレッスン . . . 13名  
水中運動 . . . 20名

**【プログラム参加手順】**  
★あらかじめ予約が必要です。  
★スタジオ前のタブレットに会員QRコードをかざしてから入場ください。  
★入場は10分前からとなります。  
★毎月12日18：00より次月予約開始。  
★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。  
【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。  
★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。

**赤⇒変更部分・追加部分**  
【泳法プライベートレッスン】  
泳法プライベートレッスンは、  
お一人様お一つのご予約とさせていただきます。  
何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

2026年11度

# VR Studio Program Schedule

| Mon.                          | Tue.                          | Wed.                             | Thu.                                                     | Fri.        | Sat.                                                                                                                                                                                              | Sun.                          |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 10:15~10:30<br>ストレッチ          | 10:15~10:30<br>ストレッチ          | 10:15~10:30<br>ストレッチ             | 10:15~10:30<br>ストレッチ                                     | 休<br>館<br>日 | 10:15~10:30<br>ストレッチ                                                                                                                                                                              | 10:15~10:30<br>ストレッチ          |
| 10:35~10:50<br>ELEVEN         | 10:35~10:50<br>OXIGENO        | 10:35~10:50<br>OXIGENO           | 10:35~10:50<br>シニアフィットネス                                 |             | 10:35~11:05<br>RADICAL ステップ                                                                                                                                                                       | 10:35~11:05<br>FIGHT DO       |
| 11:00~11:30<br>FIGHT DO       | 11:00~11:30<br>RADICAL ステップ   | 11:10~11:55<br>姿勢入力ストレッチ         | 11:00~11:30<br>FIGHT DO                                  |             | 11:15~11:45<br>ラテンダンス                                                                                                                                                                             | 11:20~11:50<br>X55            |
| 11:45~12:15<br>RADICAL エアロ    | 11:40~12:10<br>MEGA DANZ      | 津江                               | 11:45~12:15<br>MEGA DANZ                                 |             | 12:00~12:30<br>RADICAL エアロ                                                                                                                                                                        | 12:00~12:30<br>RADICAL エアロ    |
| 12:30~13:00<br>MEGA DANZ      | 12:20~12:50<br>RADICAL エアロ    | 12:15~13:00<br>はじめてヨガ<br>松下      | 12:30~12:45<br>セルフリンパケア<br>スタッフ                          |             | 12:35~12:50<br>HYPER C (腹筋)                                                                                                                                                                       | 12:45~13:15<br>MEGA DANZ      |
| 13:15~13:45<br>RADICAL ステップ   | 13:00~13:15<br>HYPER C(腹筋&臀部) | 13:15~13:45<br>MEGA DANZ         | 12:45~13:00<br>100歳体操<br>旧:100歳まで元気に動く<br>カラダづくり<br>スタッフ |             | 13:15~13:45<br>TOP RIDE                                                                                                                                                                           | 13:30~13:45<br>HYPER C(腹筋&臀部) |
| 14:00~14:30<br>OXIGENO        | 13:45~14:30<br>KIMAX<br>鶴田    | 14:00~14:30<br>FIGHT DO          | 13:30~14:00<br>RADICAL ステップ                              |             | 14:00~14:45<br>KIMAX<br>鶴田                                                                                                                                                                        | 14:00~14:15<br>ストレッチ          |
|                               |                               | 14:45~15:00<br>シニアフィットネス         |                                                          |             |                                                                                                                                                                                                   | 14:30~15:00<br>TOP RIDE       |
|                               | 15:00~15:30<br>MEGA DANZ      | 15:10~15:30<br>みんなでラジオ体操<br>スタッフ |                                                          |             | 15:00~15:30<br>X55                                                                                                                                                                                | 15:30~16:00<br>ラテンダンス         |
|                               | 15:45~16:00<br>ストレッチ          |                                  | 15:30~15:45<br>HYPER C (腹筋)                              |             | 15:45~16:15<br>FIGHT DO                                                                                                                                                                           | 16:15~16:30<br>RADICAL ヨガ     |
| 16:00~16:30<br>MEGADANZ       |                               |                                  | 16:00~16:30<br>MEGA DANZ                                 |             | 16:30~17:00<br>MEGA DANZ                                                                                                                                                                          | 16:45~17:00<br>HYPER C(腹筋)    |
| 16:45~17:15<br>FIGHT DO       | 16:45~17:15<br>RADICAL ステップ   | 16:45~17:15<br>OXIGENO           | 16:45~17:15<br>OXIGENO                                   |             | 17:15~17:30<br>ストレッチ                                                                                                                                                                              | 17:15~17:30<br>ストレッチ          |
| 17:30~17:45<br>RADICAL ヨガ     | 17:30~18:00<br>MEGA DANZ      | 17:30~17:45<br>HYPER C (臀部)      | 17:30~17:45<br>RADICAL ONE                               |             | <div><div></div>全フィットネス会員参加可能(無料)<br/>予約・発券は不要です。<br/>※定員にご注意ください</div> <div><div></div>プログラム会員のみ参加可能</div>                                                                                       |                               |
| 18:00~18:30<br>RADICAL ステップ   | 18:15~18:30<br>HYPER C (臀部)   | 18:00~18:30<br>RADICAL ヨガ        | 18:00~18:15<br>HYPER C(腹筋&臀部)                            |             |                                                                                                                                                                                                   |                               |
| 18:45~19:15<br>OXIGENO        | 18:45~19:15<br>KIMAX<br>鶴田    |                                  | 18:30~19:00<br>FIGHT DO                                  |             | 【VRスタジオ定員】<br><br>マット使用クラス・・・10名<br>ステップ使用クラス・・・5名<br>KIMAX・・・10名<br>TOP RIDE・・・10名<br>道具不使用クラス・・・10名                                                                                             |                               |
| 19:30~20:00<br>ラテンダンス         | 19:30~20:00<br>RADICAL ヨガ     | 18:45~19:15<br>TOP RIDE          | 19:15~19:45<br>MEGADANZ                                  |             |                                                                                                                                                                                                   |                               |
| 20:15~20:30<br>HYPER C(腹筋&臀部) | 20:15~20:45<br>X55            | 19:30~20:00<br>FIGHT DO          | 20:20~20:50<br>OXIGENO                                   |             | 【VRスタジオ利用方法】<br><br>★VRプログラムは自由参加です。<br>ご予約は必要ありません。<br>※インストラクター指導プログラムは要予約<br>★VRプログラムは途中の入退場が可能です。<br>★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。<br>★グループでの占有利用はお断りいたします。<br>譲り合ってご参加ください。<br>★空き時間の自由利用はできません。 |                               |
| 21:00~21:15<br>インターバルトレーニング   | 21:00~21:15<br>インターバルトレーニング   | 20:30~21:00<br>MEGADANZ          | 21:00~21:15<br>インターバルトレーニング                              |             |                                                                                                                                                                                                   |                               |
| 21:15~21:30<br>ストレッチ          | 21:15~21:30<br>ストレッチ          | 21:15~21:30<br>ストレッチ             | 21:15~21:30<br>ストレッチ                                     |             |                                                                                                                                                                                                   |                               |