



2025年12月プログラムタイムテーブル

Mon.			Tue.			Wed.			Thu.			Fri.			Sat.			Sun.		
Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool
10:30-11:30 YOGA 高橋	10:45-11:15 VR TOP RIDE®	10:15-10:45 かんたんスイム 【クロール】	10:20-10:50 筋コンディショニング 徳丸	10:15-10:45 アクアオーキング 田原	10:30-11:00 TRX 尾鼻	10:30-11:30 ZUMBA® 根本	10:30-11:15 エアロ初級 山崎	10:30-11:00 TRX 中西	10:15-10:45 かんたんスイム 【平泳ぎ】	10:30-11:15 STEP初級 吉原	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:30-11:30 背骨コンディショニング 瀬戸	10:30-11:30 X55® 寺澤	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール	
11:50-12:20 RADICAL POWER® 鶴田	11:45-12:30 エアロ初級 堀田	11:45-12:30 Balletone 根本	12:15-12:45 StretchPole® 片山	11:00-11:45 親子スイミング スクール	11:15-11:45 親子スイミング スクール	11:30-12:00 VR TOP RIDE®	11:45-12:45 YOGA 花木	12:15-12:45 VR TOP RIDE®	11:15-11:45 親子スイミング スクール	11:30-12:15 エアロ初級 吉原	11:15-11:45 筋コンディショニング 徳丸	11:45-12:30 ZUMBA® 瀬戸	12:00-12:30 ストレッチ 徳丸	12:00-12:30 TRX 中西	12:00-12:30 Relax hammock 加藤	12:45-12:45 FIGHT DO® 寺澤	12:00-12:30 Relax hammock 加藤	12:00-12:30 Relax hammock 加藤		
12:30-13:00 Relax Hammock 中井	12:45-13:45 Nani Aloha 堀田	13:00-13:45 OXIGENO® 中西	13:15-14:00 Earth Yoga 中井	13:00-13:45 FIGHT DO® 瀬戸	13:30-14:00 Relax Hammock 片山	13:45-13:45 STEP初中級 和貝	13:00-13:30 Relax Hammock 友末	13:45-13:45 OXIGENO® 寺澤	13:00-13:30 TRX 片山	13:45-13:45 UBOUND® 廣瀬	13:00-13:30 VR TOP RIDE®	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 レッスン内容・担当者 ナチュラルヨガ 7日 牧野 エアロ初級 14日 松田 UBOUND® 21日 兵頭	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 週替わり	13:00-13:45 週替わり	
13:45-14:30 Pilates 山口	14:00-15:00 YOGA静 牧野	14:05-14:50 UBOUND® 瀬戸	14:00-15:00 YOGA静 牧野	14:05-14:50 UBOUND® 瀬戸	14:00-15:00 背骨コンディショニング 瀬戸	14:00-15:00 【有料】 14:00-14:45 BODY MAKE Rich 和貝	14:00-14:45 STEP初中級 山口	14:00-14:45 STEP初中級 片山	14:00-14:45 UBOUND® 廣瀬	14:00-14:30 VR TOP RIDE®	14:15-15:15 MEGADANZ® 廣瀬	14:15-15:00 YOGA静 牧野	13:00-17:30 スイミング スクール	15:15-16:00 機能改善体操 牧野	13:00-17:30 スイミング スクール	15:15-16:00 機能改善体操 牧野	13:00-17:30 スイミング スクール	15:15-16:00 機能改善体操 牧野	13:00-17:30 スイミング スクール	
15:00-16:00 背骨コンディショニング 瀬戸	15:00-16:00 エアロマニア+ 山口 ※月1限定	15:15-16:15 YOGA動 牧野	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-19:30 TOP RIDE®	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-18:30 スイミング スクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール	15:30-19:30 スイミングスクール		
16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール	16:30-18:45 ダンススクール			
19:30-20:15 エアロ初級 岩橋	19:30-20:00 VR TOP RIDE®	19:30-20:15 OXIGENO® 中西	19:30-20:15 TOP RIDE® 瀬戸	19:30-20:15 MEGADANZ® 山口	19:15-19:45 かんたんスイム 【バタフライ】	19:30-20:00 Relax hammock 青山	19:45-20:15 FIGHT DO® 尾鼻	19:30-20:00 TOP RIDE® 寺澤or瀬戸	19:30-19:30 スイミングスクール	19:45-20:30 UBOUND® 兵頭	20:15-20:45 VR TOP RIDE®	18:45-19:15 かんたんスイム 【クロール】 青山	タイムテーブル見方 ►►►	プログラム参加にあたって	定員人数	プログラム表	代行案内	前月から変更	フレミアムクラス	
20:30-21:15 STEP初級 岩橋	20:30-21:00 VR TOP RIDE®	20:30-21:15 FIGHT DO® 中西	20:35-21:05 TRX 瀬戸	20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:15 KIMAX 山本	20:30-21:15 週替わり 寺澤or瀬戸 ※上記赤枠参照	20:45-21:30 FIGHT DO® 河野	21:00-21:30 VR TOP RIDE®	21:00-21:30 FIGHT DO® 兵頭	20:45-21:30 FIGHT DO® 兵頭	21:00-21:30 VR TOP RIDE®	代行案内はコチラから	△プログラムは全て事前予約可能(バーチャルプログラム予約不要) ◆予約保有可能数1人5枚 / 1日の参加上限なし ◆毎月分プログラム予約開始は毎月23日0:00~となります。 ◆キャンセルは、レッスン開始30分前までマイページでいただけます。 レッスン開始30分前を過ぎた場合は、お電話にてご連絡ください。 ◆入場開始は、レッスン開始10分前から予約した順番で入場となります。 △プログラム参加には発券が必要です ◆2階ロッカー前に設置している発券機で、予約しているレッスンの発券を行ってください。券に記載の番号順で入場します。 ◆発券機では、当日枠を予約することができます。 (当日同時取得枠3枠/1日の上限なし) ◆当日枠の予約は、レッスン開始の1時間前からできます。 △スタジオ内のマナーについて ◆ご家族・ご友人の為に、場所取りや整理券の交換はおやめください。 ◆携帯電話・スマートフォンは、マナーモードにしてください。 プログラム中の操作は、ご遠慮ください。	プログラム表	代行案内	こちらから ご確認できます	プログラム表	代行案内	こちらから ご確認できます	