2026年4月 プログラムスケジュール

	月			火			水			木			土		日	
	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	フィータボディ 10:30(45) 三木		マットなしでご参加頂けます	FLORIC フローリック 10:30(45) 藤井	かんたんアクア 10:30(45) 三木	Core メイク 10:30(45) 井上	ランランエアロ 10:30(45) 石川			EJ Light イージェイ ライト 10:30(45) 藤井	AQUA BOXING ボクシングビースト 10:30(45) 三木		ZUMBA FITNESS 10:30(45) 山中		EJ Light イージェイ ライト 10:30(45) 山口	
11:00	Z*180 ゼットワンエイティ 11:45(45) 三木	かんたんアクア 11:30(45) 石川	Beauty line 11:30(45) 井上	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 藤井	プレートあり 水中ダンベル 12:15(30) 井上	SoundUP 11:45(45) 三木	ZUMBA FITNESS 11:45(45) 西橋	かんたんアクア 11:30(45) 井上	機能改善ストレッチ 11:30(45) 石川	BOXING BEAST Yellow 11:45(45) 三木		ほっとベーシック 12:00(45) 藤井	EJ Light イージェイ ライト 11:45(45) 山中		ZUMBA FITNESS 11:45(45) 山中	プレートあり 水中ダンベル 12:00(30) 山口
13:00	バランスボール 13:00(30) 井上	AQUA KICK BOXING 13:00(45) 三木	時の香り 13:00(45) 和田	ROCK 筋トレ 13:00(30) 三木		ケアヨガ 13:00(45) 中野	EJ Light イージェイ ライト 13:00(45) 西橋	HIIT WAVE 13:15(30) 三木	ほっとベーシック 13:00(45) 辻	FLORIC フローリック 13:00(45) 辻		MARTIAL WORLD マーシャルワールド 13:15(45) 三木	BOXING BEAST Yellow 13:00(45) 山中	AQUA BOXING ボクシングビースト 13:00(45) 西橋	TARGET ABS 13:00(45) 西橋	
14:00	春のハタヨガ 14:15(45) 和田		Core メイク 14:15(45) 井上	股関節ほぐしYOGA 14:15(45) 中野		Beauty line 14:15(45) 井上 マットなしでご参加頂けます	健康体操 14:15(30) 三木		W Design ダブルデザイン 14:15(45) 井上 マットなしでご参加頂けます	TARGET HIP ターゲットヒップ 14:15(30) 藤井			fine PILATES 14:15(45) 石川			
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00	ランランエアロ 19:00(45) 石川			EJ Light イージェイ ライト 19:00(45) 山口	AQUA BOXING ボクシングビースト 18:45(45) 宮崎		fine PILATES 19:00(45) 石川	かんたんアクア 19:00(45) 山中		EJ Light イージェイ ライト 19:00(45) 西橋			Z*180 ゼットワンエイティ 19:00(45) 西橋	HIIT WAVE 19:00(30) 山中		
20:00	ZUMBA FITNESS 20:00(45) 西橋			ZUMBA FITNESS 20:00(45) 山中			EJ Light イージェイ ライト 20:00(45) 藤井			BOXING BEAST BLUE ブルー 20:00(45) 宮崎		機能改善ストレッチ 20:00(45) 石川	BOXING BEAST パステルRED 20:00(45) 西橋			
21:00	BOXING BEAST CMF ワークアウト 21:00(45) 久木or西橋								ほっとベーシック 21:00(45) 藤井	FLORIC フローリック 21:00(45) 石川						
22:00																

6日,13日：山中
（かんたんアクア）
20日,27日：久木

6日,13日：西橋
20日,27日：久木

スタジオ予約受付開始日時	毎月26日 19:00-

	定員数
プログラム 45分	85名
ヨガ Z180 6パックABS SlimABS	55名
Z180 ゼットワンエイティ	40名
バランスボール	30名
プール 器具なし	45名
プール 器具あり	30名

19:00 閉館
（トレーニングは18:50終了）

ご確認ください。
表示内容
プログラム名
開始時間　担当者

23:00 閉館　（トレーニングは22:50終了）