

レッスンスケジュール表

予約受付開始時間の記載がないレッスンは、
全てレッスン開始30分前より当日受付を開始致します。

↑↑↑ 変更箇所
↑↑↑ プレミアカレッジ

	火 (TUE)				水 (WED)				木 (THR)			
	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F) 定員12名	ACA Land プール	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F) 定員12名	ACA Land プール	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACA Land プール
10時	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。		10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。		10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。	
11時	10:45~11:30 フリースタイルダンス入門クラス MAKI 定員35名 フロントにて要予約★有料レッスン	10:20~11:20 シェイプC 谷 千夏 定員50名	10:35~11:05 最新 OXIGENO	10:00より整理券配布	10:20~11:05 ローラーピラティス 原田 理恵子 定員25名	10:20~11:20 週替わりレッスン KAZUMI 定員55名	10:50~11:20 最新 VIRTUAL POWER		10:30~11:15 Rmx リトモス 堀 成伸 定員50名	10:20~10:50 最新 MEGADANZ	10:30~11:15 アクアエアロ 松尾 薫 定員68名	10:00より整理券配布
12時	12:00~12:45 ファンクショナルボード 高山 優美	11:45~12:30 マットピラティス 沖 圭子 定員55名	11:25~11:55 ランダム MEGADANZ	①コース【平泳ぎ】中村 定員15名 ②コース【バタフライ】甲斐 定員15名	11:30~12:30 フットコンディショニング 松尾 薫 定員25名	11:45~12:45 ストレッチヨガ Karin 定員55名	11:50~12:20 ランダム FIGHT-DO		11:30~12:15 エアロ初級 堀 成伸 定員50名	11:00~11:30 ピラティス ※フェイスタオルをご持参ください。	11:45~12:30 ワンポイントスイム	※アクアレッスナーワンポイントスイムの連続受講を希望される方は、空きがある場合のみご参加頂きます。レッスン終了後、監視スタッフにお声掛け下さい。
13時	13:15~14:15 女性限定 定員8名 ストレッチポール 高山 優美 定員25名	12:45~13:45 ラテンエアロ 香澤 美香 定員50名	12:55~13:55 筋膜リリースヨガ		13:00~14:00 FLOWヨガ Karin 定員35名	13:00~13:45 エンジョイステップエアロ 松尾 薫 定員33名	12:45~13:05 バランスボール 8名	13:15~14:00 フィットネスフラ	13:00~13:45 フリースタイルダンス Maki 定員50名	11:50~12:20 最新 FIGHT-DO	11:45~12:30 ワンポイントスイム	①コース【初心者】甲斐 定員12名 ②コース【ソフトメドレー】中村 定員22名
14時	14:30~21:30 卓球開放	14:00~14:30 ボディバランス 香澤 美香 定員50名	14:15~14:45 最新 VIRTUAL POWER		14:20~18:00 卓球開放	14:15~15:00 ハワイアンフラ初級 ハウオリ たま 定員50名	13:30~14:00 ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させていただきます。	14:00~15:00	13:30~14:00 ヒールヨガ 高山 優美 定員35名	12:30~13:30 ランダム VIRTUAL POWER	13:45~14:15 夏の短期教室 13:30~15:00	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させていただきます。
15時		14:50~15:50 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL			15:15~16:00 ハワイアンフラ中級 ハウオリ たま 定員50名		15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	14:00~21:30 卓球開放	14:50~15:35 ステップエアロ初級 香澤 美香 定員33名	15:00~16:10 DAIDON SWIMMING SCHOOL	
16時			16:10~17:20					16:10~17:20		17:20~18:30 ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させていただきます。	17:20~18:30	
17時			17:20~18:30					17:20~18:30		18:00~18:30 ランダム VIRTUAL MEGADANZ	18:00~18:30 ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させていただきます。	
18時			17:40~18:10 ランダム VIRTUAL POWER	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させていただきます。				18:10~18:40 最新 TOPRIDE		18:45~19:45 ヨガ 相澤 晴名 定員55名	19:00~19:30 脂肪燃焼サーキットトレーニング	
19時		18:45~19:30 ZUMBA 定員50名	18:25~18:58 初中級エアロビクス		18:30~19:30 太極拳 大和 くに子	18:30~19:30 JAZZ DANCE IYO-P	19:00~19:30 骨盤・背骨ストレッチ			19:00~19:30 脂肪燃焼サーキットトレーニング	19:40~20:10 初中級エアロ	
20時		5日・12日 阿部 裕子 19日・26日 村山 美穂	19:15~19:45 最新 VIRTUAL FIGHT-DO	ソフトメニュー、ハードメニューがございます。	19:35~20:05 太極拳 扇 大和 くに子 定員20名	19:40~20:25 JAZZ プレミア 【Talking to the Moon】 IYO-P 定員15名	19:40~20:10 ランダム OXIGENO			19:40~20:10 脂肪燃焼サーキットトレーニング	20:00~20:45 みんなで泳ごう	
21時			20:00~20:30 ランダム VIRTUAL POWER	みんなで泳ごう	20:20~21:30 卓球開放		20:20~20:50 最新 FIGHT-DO			20:00~21:00 JAZZ DANCE 坂田 寧美 定員50名	20:20~20:50 ランダム VIRTUAL FIGHT-DO	フリー参加
22時			20:45~21:15 らくらくヨガ	フリー参加						21:05~21:35 JAZZ DANCE More 坂田 寧美 定員30名		

	金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACALand プール	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACALand プール	コミュニティスタジオ (1F)	クラブスタイルスタジオ (2F)	Virtual Live Studio (2F)	ACALand プール
10時	10:00より整理券配布	10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。		10:00より整理券配布	ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。		10:00～11:00 親子スイムクラブ	10:00～18:30 卓球開放		ヴァーチャルライブスタジオ予約は、開始15分前にスタジオ前で当日のみの受付といたします。	
11時	10:30～11:15 マットピラティス 小山 加代子 定員35名	10:30～11:30 ZUMBA 阿部 裕子 定員50名	10:45～11:15 ポールエクササイズ	11:00～11:45 ワンポイントスイム	10:30より整理券配布	10:20～11:20 ヨガ Mineko 定員55名	10:35～11:05 ランダム MEGADANZ	11:00～11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	10:30～11:30 エアロ中級	10:35～11:20 ランダム FIGHT DO	11:10～12:20	10:00～11:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL
12時	11:50～12:50 FLOWヨガ ATSUKO 定員35名	11:50～12:50 筋膜リリースストレッチ Itsuko 定員50名	11:45～12:15 最新 MEGADANZ	12:15～13:00 シェイプアクア	①コース【クロール】岩本 定員15名 ②コース【背泳ぎ】甲斐 定員15名	11:15～12:15 社交ダンス	11:25～11:55 最新 FIGHT DO	11:30～12:15 アクアエアロ	11:45～12:30 シェイプC	11:35～12:05 最新 POWER	11:10～12:20	11:10～12:20
13時	13:10～18:10 卓球開放	13:00～14:00 JAZZ Hip Hop Itsuko 定員50名	12:45～13:15 最新 POWER	12:15～13:00 シェイプアクア 相原 友子 定員68名	※ワンポイントスイム→アクアレッソンの連続受講を希望される方は、空きがある場合のみご参加頂けます。レッスン終了後、監視スタッフにお声掛け下さい。	横道ダンスプラザ(原 勉) 定員35名	12:05～12:35 ランダム POWER	高橋 とみ代 定員68名	12:15～12:45 イワタ オサム 定員50名	12:45～13:15 最新 TOPRIDE	12:15～12:45	11:10～12:20
14時	NEW! 卓球開放	14:15～15:00 気功 しゅうしゅう 定員50名	13:45～14:15 ランダム FIGHT DO	13:30～14:30 夏の短期教室	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	13:15～14:00 ボディコンディショニング 谷 千夏 定員50名	12:45～13:15 最新 MEGADANZ	12:30～13:00	13:00～13:45 ヨガ 沖 圭子 定員55名	12:55～13:25 ランダム MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15
15時	NEW! 卓球開放	15:10～15:40 健身気功 しゅうしゅう	14:45～15:35 基礎代謝UPピラティス	14:30～15:00	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	14:00～15:00 ジュニアバレエ	13:35～14:20 デトックスフローヨガ	13:00～14:00	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	13:50～14:20 ランダム FIGHT DO	13:30～14:15	13:30～14:15
16時	卓球開放	プレミアムカレッジ体験会(有料) 22日・29日	15:00～16:10 DAIDOH SWIMMING SCHOOL	15:00～16:10	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	15:00～16:00 ジュニアバレエ	14:20～15:05 MEGADANZ	14:00～15:00	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	14:35～14:55 パランスボール 8名	13:30～14:15	13:30～14:15
17時	卓球開放	卓球開放	16:10～17:20	16:00～17:00 ジュニアバレエ	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	16:00～17:00 ジュニアバレエ	14:35～15:00 ポールエクササイズ	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	15:05～15:50 ランダム POWER	13:30～14:15	13:30～14:15
18時	卓球開放	卓球開放	17:20～18:30	17:00～18:00 ジュニアバレエ	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	17:00～18:00 ジュニアバレエ	15:35～16:05 ランダム FIGHT DO	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:10～16:40 ランダム TOPRIDE	13:30～14:15	13:30～14:15
19時	18:45～19:30 マットピラティス 沖 圭子 定員35名	19:00～19:45 ダンスストレッチ YO-P 定員50名	18:15～18:45 ランダム FIGHT DO	16:10～17:20	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	16:00～17:00 ジュニアバレエ	16:15～16:45 ランダム MEGADANZ	16:10～17:20	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:55～17:25 最新 MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15
20時	19:40～21:30 卓球開放	20:00～20:45 JAZZ DANCE YO-P 定員50名	19:00～19:30 ランダム POWER	17:20～18:30	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	17:00～18:00 ジュニアバレエ	16:55～17:45 体幹強化ピラティス	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:55～17:25 最新 MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15
21時	卓球開放	20:30～21:30 ヨガラティス	19:50～20:20 ランダム OXIGENO	17:20～18:30	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	17:00～18:00 ジュニアバレエ	18:00～19:00 バレエ基礎レッスン	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:55～17:25 最新 MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15
22時	卓球開放	21:00～21:30	20:40～21:25 マルチSTEP	17:20～18:30	ジュニアスイミングレッスンの為、コースを一部制限させて頂いております。	17:00～18:00 ジュニアバレエ	18:00～19:00 バレエ基礎レッスン	15:00～16:10	14:30～15:15 バリーダンス Nobuyo 定員50名	16:55～17:25 最新 MEGADANZ	13:30～14:15	13:30～14:15

卓球開放

LINE登録募集中!



●夏季休暇のおしらせ●
8/13(水)～8/17(日)は休館日とさせて頂きます。
*8/18(月)は10:00～22:00で営業致します。
(スタジオ及びプールプログラムはございません)

- 安全なクラス運営を図るため、緊急時以外、レッスン開始後の途中入場・退場はご遠慮ください。
- 定員人数：各レッスン毎に記載
- レッスン参加方法：WEB予約 ※各レッスン前日までに予約人数が定員に達していない場合は当日受付を行います。
- ◆スタジオレッスン◆
 - ・WEB予約の方は、レッスン開始15分前に2Fスタジオ又は1Fフロント前で受付、スタッフが順番にご案内します。
 - ・当日受付は1階フロントにて、レッスン開始30分前より受付を行います。
 - ・当日受付の方は、WEB予約の方の受付後、2Fスタジオ又は1Fフロント前で受付→名前の確認→入場となります。
- ◆アクア、スイムレッスン◆
 - ・WEB予約の方は、レッスン開始15分前にプールで受付となります。
 - ・プールレッスンを連続でご参加される場合は、プールサイドにて連続受講受付をしてください。
 - ・当日受付の場合は、1階フロントにてレッスン予約受付時間より整理券を配布致します。
 - ・当日受付の方は、WEB予約の方の受付後、プールサイドにて整理券回収→名前のご記入→レッスンご参加となります。