

2026年4月～6月 レッスンプログラムスケジュール

時間	月			火			水			金			土			日		
	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳	スタジオ	プール	遊泳
9:00	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ		
15																		
30																		
45			3	9:50~10:20			10:00~10:45			9:50~10:20			9:00~11:00	8:00~11:20		10:00~10:45		0
10:00	10:15~11:00			エアロ初級 名古屋		3	10:30~11:15		3	ストレッチ30 スタッフ		3	KIDS DANCE SCHOOL		0	エアロ初級		0
15	腰痛予防体操			名古屋			10:30~11:00 アクアウォーク			10:30~11:15						10:30~11:30		
30	名古屋			腰痛予防体操			10:30~11:00 アクアウォーク			10:30~11:00 アクアウォーク						11:00~11:30		
45				名古屋			11:00~11:45			11:00~11:45			Himeka			11:00~11:30		
11:00	11:15~12:00		3	名古屋			11:30~12:15			11:30~12:15			11:10~11:40			カンタン筋力UP30 スタッフ		
15	チビボールDE			名古屋			11:30~12:15			11:30~12:15			11:50~12:20			11:45~12:30		
30	シェイプ			名古屋			ピラティス			ピラティス			深江			11:45~12:30		
45	名古屋			ピラティス			SHOKO			ニュートラルボディ			深江			ほぐす棒&ストレッチ		
12:00	12:15~12:45		3	12:30~13:30			12:00~12:45			12:00~12:30			ラテンエアロ	12:15~13:00		12:00~13:00		
15	はじめてエアロ			ジャズダンス			12:00~12:45			マーシャルアクア			深江			12:00~13:00		
30	深江			SHOKO			12:30~13:30			12:30~13:15			12:30~13:00			KSPスイム		
45				13:00~13:30			12:30~13:30			12:30~13:15			13:10~14:10					
13:00				13:45~14:15			13:30~14:15			13:30~14:15			13:10~14:10					
15				ほぐす棒			13:30~14:15			13:30~14:15			ゆるめる整体					
30				スタッフ			ZUMBA			13:30~14:15			鳥居					
45				NEW			重田			13:30~14:15								
14:00	14:15~15:00		3	14:30~15:10	14:30~18:10		14:30~15:15	14:30~19:20	14:30~19:20	14:30~15:15	14:30~19:20	14:30~18:10						
15	エアロ上級			14:30~15:10			14:30~15:15			14:30~15:15								
30	丸澤			14:30~15:10			14:30~15:15			14:30~15:15								
45				14:30~15:10			14:30~15:15			14:30~15:15								
15:00			2	15:20~16:00			15:20~16:00			15:20~16:00								
15				やさしいダンス			15:20~16:00			15:20~16:00								
30				井須			15:20~16:00			15:20~16:00								
45				井須			15:20~16:00			15:20~16:00								
16:00							16:00~19:00			16:00~19:00								
15							16:00~19:00			16:00~19:00								
30							16:00~19:00			16:00~19:00								
45							16:00~19:00			16:00~19:00								
17:00							16:00~19:00			16:00~19:00								
15							16:00~19:00			16:00~19:00								
30							16:00~19:00			16:00~19:00								
45							16:00~19:00			16:00~19:00								
18:00	18:30~19:15						16:00~19:00			16:00~19:00								
15	MEGA DANCE						16:00~19:00			16:00~19:00								
30	MAKI						16:00~19:00			16:00~19:00								
45	MAKI						16:00~19:00			16:00~19:00								
19:00	19:30~20:00						19:00~19:45			19:00~19:45								
15	ほぐす棒						19:00~19:45			19:00~19:45								
30	スタッフ						19:00~19:45			19:00~19:45								
45	スタッフ						19:00~19:45			19:00~19:45								
20:00			3				19:15~20:15			19:15~20:15								
15							19:15~20:15			19:15~20:15								
30							19:15~20:15			19:15~20:15								
45							19:15~20:15			19:15~20:15								
21:00							19:15~20:15			19:15~20:15								
15							19:15~20:15			19:15~20:15								
30							19:15~20:15			19:15~20:15								
45							19:15~20:15			19:15~20:15								
22:00							19:15~20:15			19:15~20:15								

各レッスンは開始20分前からご予約可能となります。20分前の時点で定員を超える際や、空き枠以上の予約希望者が一度に來られた際は、抽選で参加者を決定いたします。参加者決定後、参加権利を辞退される場合はフロントへお届けください（お客様同士で権利の譲渡等は禁止です）

定員数

★スタジオ★ 「マット使用無し」=20名、「マット使用有」=20名、「ステップ使用」=15名、「ストレッチポール使用」=16名

NEW 担当・内容が新しくなっています
変更 担当・時間・内容に変更になっています

◎プールレッスンに参加される方はレッスン開始5分前よりプールを利用することができます。プールレッスン前後は5分ほどの準備時間がかかりますのでご理解とご協力お願い致します。
◎プールレッスンはコースを2本使用致します。プールレッスン後はすみやかに退水しプールをお空け下さい。
※レッスン終了後5分が経過しましたら遊泳して頂いて結構です。（コースに限りがございますので譲り合ってください）
【プール利用開始時間】土曜日は10時30分～、日曜日は10時30分～、祝日は11時30分～となります。祝日のプールレッスンは休講となりますのでご了承下さい。
◎時間帯別の遊泳可能コース数を載せています。レッスンの人数によっては増減いたします。『1』の表記は歩行レーンと泳ぐレーンが統一されます。