

フィットネスクラブックス スタジオ・プール タイムスケジュール

6月 2026

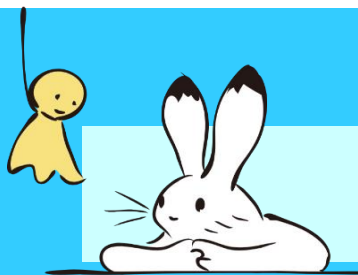
	月	火	水	木	金	土	日
9:30	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00							
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアバースⅡ 久米	10:20~11:20 ギアビート 60 谷口	10:20~10:50 アクアエクササイズ 荒木	10:20~11:10 アクティヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバースⅡ 久米	10:20~11:20 エアロンビ 60 大和
11:00	60 谷口	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	11:00~11:30 水中ウォーキング 荒木	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:30 クロール中級30 山内
30	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:30 エアロンビ 60 土井	11:30~12:30 エアロンビ 60 土井	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
12:00		11:30~12:30 エアロンビ 60 土井	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:40~13:30 ZUMBA 50 土井	11:40~13:30 ZUMBA 50 土井	11:35~12:25 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディアクア&コンディショニング 50 前田	12:30~13:20 ボディアクア&コンディショニング 50 前田	11:55~12:25 パタフライ初級30 山内	12:20~ ナオービス 12:00~ アクアバースⅡ
13:00		12:45~13:30 ピラティス 45 土井	12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディアクア&コンディショニング 50 前田	12:30~13:20 ボディアクア&コンディショニング 50 前田	12:35~13:05 チャレンジアクア30 大和	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	13:20~14:10 ステップ中級 50 大和
14:00		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース
30	14:40~15:40 ハワイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田	14:25~15:15 エアロ初級 50 大和
15:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
16:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
17:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
18:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
19:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
20:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
21:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇
22:00		14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	第1週 パタフライ 第2週 背泳ぎ 第3週 平泳ぎ 第4週 ターン練習 第5週 お楽しみ!	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川	15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田	15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇

祝祭日のスタジオ・プールのプログラムは、17時までのタイムスケジュールとなります。

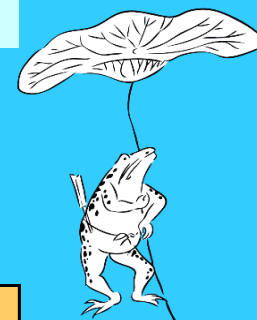
→ 整理券の順番で入室できます。但し、整理券なしでも参加可能です。

日曜日の週替りレッスン
別紙を御覧ください。

※内容及び時間・担当は都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。



6月 日曜日の週替りレッスン



6/7

11:30~12:30
ピラティス・プラクティス
60
宮脇

12:40~13:00
ピラティス・プラクティス
宮脇

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

チャレンジクラス



6/14

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

6/21

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA

12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA

13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

6/28

11:30~12:30
ヨガ
60
古里

12:40~13:00
ポールストレッチ
古里

13:15~13:45
Radical Power30
麻植

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

