

フィットネスクラブレックス スタジオ・プール タイムスケジュール



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	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
10:20~11:20	フィットネスヨガ 60 谷口	アクアダンベル 秦	ギアビート 60 谷口	ナオーピクス 秦	アクティブヨガ 50 土井	アクアバーストII 久米	アクアバーストII 久米
11:00	60 谷口	11:00~11:45 クロール初級 45 山内	60 谷口	11:00~11:30 アクアウォーキング30 秦	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	11:00~11:20 やさしいほくしヨガ 60 嶺
11:30	11:30~12:10 レギュラーエアロ 40 松本	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:30~12:30 エアロコンビ 60 土井	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:40~13:30 アクアウォーキング30 久米	11:30~12:25 ZUMBA 50 長谷川
12:00	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本	12:45~13:30 ピラティス 45 土井	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&コンディショニング 50 前田	11:40~13:30 アクアウォーキング30 久米	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川
13:00	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	12:30~13:20 ボディアク&コンディショニング 50 前田	12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:30~12:25 ZUMBA 50 長谷川
14:00	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。 塩塚	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	13:30~14:20 ラテンダンス 50 前田	13:30~14:30 健康空手 60 塩川	12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	12:40~13:10 ピラティス 45 長谷川
15:00	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。 塩塚	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開	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	12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	12:40~13:10 ピラティス 45 長谷川
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	19:40~20:30 コアトレ・アドバンス 50 宮脇	20:00~21:00 フィンスイミング フリーコース	19:30~20:20 RITMOS 50 EMI	19:15~19:35 アクアダンベル20 秦	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻種	19:30~20:00 クロール初級30 山内
21:00	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子	20:30~21:20 ナイトリセットヨガ 50 KUMI	20:30~21:20 ナイトリセットヨガ 50 KUMI	19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎	20:15~21:00 ZUMBA 45 麻種	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内
22:00							

4月
卯月
(うさぎ)

休

館

日

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。

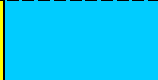
→ 整理券の順番で入室できます。
但し、整理券なしでも参加可能です。

日曜日の週替りレッスン

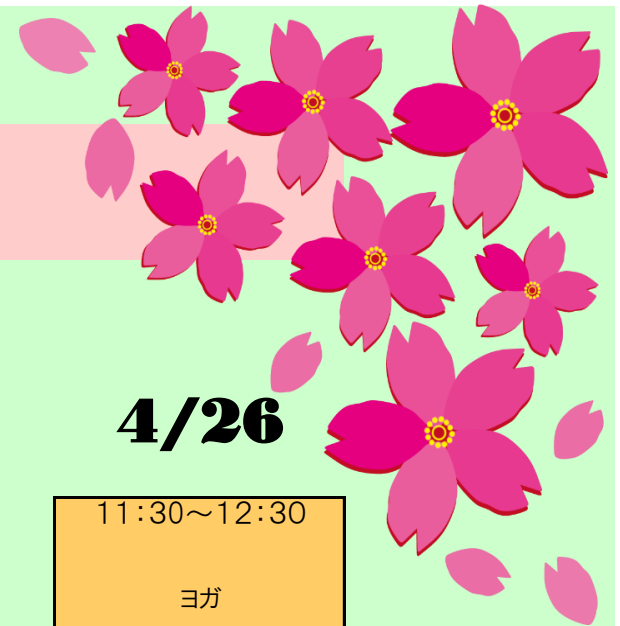
別紙を御覧ください。

※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。

ご自由にフィンを使って泳ぐことができます。
フロントで受付ください。



4月 日曜日の週替りレッスン



4/5

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

4/12

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

4/19

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



4/26

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



ピラティス・プラクティスとは、
呼吸や体の軸の伸長、正しい身体の使い方を練習をし、そこから習得した動きや意識を日常の姿勢やトレーニング時にも使う習

