



フィットネスクラブルックス スタジオ・プール タイムスケジュール



8月 2026

	月		火		水		木	金		土		日	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30							休 館 日						
10:00													
30	10:20~11:20 フィットネスヨガ 60 谷口	10:20~10:50 アクアダンベル30 泰	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 アクティブヨガ 50 土井	10:20~10:50 アクアバーストⅡ 久米		10:20~11:20 ヨガ 60 古里	10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開	10:20~11:20 やさしいほぐしヨガ 60 嶺	10:20~10:50 背泳ぎ初級30 山内	10:20~11:20 エアロコンビ 60 大和	
11:00		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	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)	11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開	11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	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 エアロコンビ 60 土井	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内		11:40~13:30						11:30~	
12:00				12:20~12:50 スイム中級30 山内	12:30~13:20 ボディケア&コンディショニング 50 前田	フィンスイミング フリーコース		12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)	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		ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース
30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		12:45~13:30 ピラティス 45 土井										
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 泰											
30	13:25~14:25 ヨガ 60 MIKA		13:40~14:30 かんたん HIP HOP 50 伊藤	第1週 バタフライ 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			13:30~14:30 健康空手 60 塩川		13:20~14:10 ステップ中級 50 大和	13:10~14:30 フィンスイミング フリーコース	調替り 別紙を ご覧ください	
14:00													
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		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								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									16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇	16:00~16:30 アクアダンベル30 泰		
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
22:00													

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。

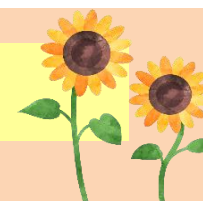
→ 整理券の順番で入室できます。
但し、整理券なしでも参加可能です。

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。

8月 日曜日の週替りレッスン



8/2

8/9

8/16

8/23

8/30

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



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

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

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

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



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
時にも使う習慣づけをしていきます。

