



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	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30							休							
10:00							休							
10:30	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 秦	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	休		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		11:00~11:30 アクアウォーキング30 久米	休			11:15~11:45 アクアウォーキング30 西ヶ開		11:00~11:30 クロール中級30 山内		11:30~ ピラティス ヨガ FIGHT DO POWER
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	11:40~12:10 平泳ぎ初級30 山内	11:25~12:15 ZUMBA 50 土井	11:40~13:30 フィンスイミング フリーコース	休		11:30~12:15 はじめてステップ 45 今村(直)		11:35~12:25 ZUMBA 50 長谷川	11:30~ 第1・3・5週 12:20~ ナオービクス 第2・4週 12:00~ アクアバーストII	11:30~13:30 フィンスイミング フリーコース	
12:00				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		休		12:25~13:15 エアロ初級 50 今村(直)		12:40~13:10 バランスコーディネーション30 長谷川			
12:30	12:25~13:10 ZUMBA 45 松本		12:45~13:30 ピラティス 45 土井				休					13:20~14:10 ステップ中級 50 大和		
13:00		13:10~13:40 アクアウォーキング30 秦					休		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			
13:30	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		休				14:25~15:15 エアロ初級 50 大和			
14:00			14:45~15:30 RITMOS 45 西ヶ開		14:40~15:40 リラックスヨガ 60 塩川		休		15:00~15:30 太極拳初級 30 浜田		15:25~16:00 ゆっくりピラティス 宮脇			
14:30	14:40~15:40 ハイアンフラ 60 ※月の第一週目は 基本ステップを行います。						休		15:30~16:00 太極拳中級 30 浜田		16:05~16:30 しっかりピラティス 宮脇			
15:00							休					16:00~16:30 アクアダンベル30 秦		
15:30	16:30~17:00 バランスボールdeコアトレ 宮脇						休							
16:00							休							
16:30							休							
17:00							休							
17:30							休							
18:00							休							
18:30							休							
19:00							休							
19:30							休							
20:00	19:40~20:30 FIT DANCE 50 荒木	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 19:45~20:15 平泳ぎ初級 30 山内	19:20~20:05 エアロ中級 45 大和	19:30~20:00 バタフライ初級30 山内	休		19:15~20:05 FIGHT DO 50 麻種	19:30~20:00 クロール初級30 山内				
20:30			20:30~21:20 ナイトリセットヨガ 50 KUMI		20:20~21:10 ZUMBA 50 山崎		休		20:15~21:00 ZUMBA 45 麻種	20:10~20:40 背泳ぎ初級30 山内				
21:00	20:40~21:30 FIGHT DO 50 金子						休							
21:30							休							
22:00							休							

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。

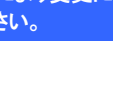
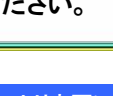
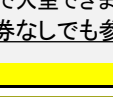
→ 整理券の順番で入室できます。但し、整理券なしでも参加可能です。

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。



7月 日曜日の週替りレッスン

7/5

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

13:50~14:40
FIGHT DO
50
麻植

チャレンジクラス

7/12

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

7/19

11:30~12:30
ピラティス
60
MIKA

12:40~13:40
ヨガ
60
MIKA

13:55~14:40
FIGHT DO
45
麻植

7/26

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

