

月曜日

火曜日

水曜日

金曜日

土曜日

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~10:45 やさしいステップ 宮川	10:15~11:00 ピラティス 森岡	
換気	換気	11:00~11:30 健康ウォーク
11:00~11:45 ZUMBA TOMOMI	11:20~12:20 リフォーマーピラティス(有料) 森岡	11:45~12:15 8月・12月 しあげのクロール 9月・1月 しあげの背泳ぎ 10月 しあげのバタフライ 11月 しあげの平泳ぎ
換気	リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	
12:00~12:45 骨盤体操 TOMOMI		
換気	12:40~13:40 リフォーマーピラティス(有料) 森岡	12:30~13:25 グループレッスン (有料)
NEW 13:05~13:50 ヒーリングヨガ 中野	リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	
換気	換気	
14:10~14:55 太極拳 中川	14:05~14:50 氣功 日下部	14:15~14:45 映像らくらくアクア 定員30名
換気	換気	
15:10~15:55 ピラティス 森岡	15:05~15:50 ボルドブラ 山中	
換気	換気	
16:10~16:55 パワーヨガ 森岡		
換気		
17:30~18:45 卓球 ※卓球は祝日18:30までの 実施とさせていただきます。	17:30~18:15 カラダ調律 エクササイズ (有料) ※女性会員限定	
換気	換気	
	18:40~19:25 ピラティス45 海野	
19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 舟津	換気	
換気	19:45~20:45 リフォーマーピラティス(有料) 海野	
20:05~20:50 ベーシックエアロ 藤原	リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	20:30~21:00 スイムトレーニング 600m 600m前後泳ぎます
換気		
21:05~21:50 strong nation Laura		

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ハタヨガ 小野寺	10:15~11:00 ストレッチ& コンディショニング 大月	
換気	換気	
11:20~12:05 やさしいエアロ 大月		11:15~11:45 初めての水泳
換気		
12:20~13:10 健美操 香川	12:15~13:00 骨盤底筋ダンス トレーニング Natsumi	12:45~13:15 映像らくらくアクア 定員30名
換気	換気	
13:30~14:15 マットサイエンス ヘンブヒル	13:20~14:05 ルーシーダットン 日下部	
換気	換気	14:15~14:45 8月・12月 平泳ぎ入門 9月・1月 クロール入門 10月 背泳ぎ入門 11月 バタフライ入門
14:30~15:15 エンジョイエアロ 椋木	14:20~15:05 セルフボディケア TAKAKO	
換気	換気	15:00~15:30 ボールエクササイズ
15:35~16:20 ZUMBA 磯田	15:25~16:10 体幹ヨガ 辻本	※15:45キッズ準備
換気	換気	
	16:30~17:15 キッズダンス	キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
換気		
17:00~18:45 卓球	17:30~18:30 キッズダンス	キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
	換気	キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
換気		
19:00~19:45 ハタヨガ 山中	18:55~19:40 背骨調整リラックス 舟津	
換気	換気	
20:05~20:50 コリオミックス Ito		20:10~20:40 8月・12月 しあげのバタフライ 9月・1月 しあげの平泳ぎ 10月 しあげのクロール 11月 しあげの背泳ぎ
換気		
21:10~21:55 エンジョイエアロ 城内		20:50~21:45 グループレッスン (有料)

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ハタヨガ ヘンブヒル	10:20~10:40 基本ストレッチ 換気	
換気		11:00~11:55 グループレッスン (有料)
11:15~11:45 THE シェイプ 江崎	11:00~11:45 ルーシーダットン 日下部	
換気	換気	
12:00~12:45 エンジョイエアロ 藤原		12:10~12:40 8月・12月 しあげの背泳ぎ 9月・1月 しあげのバタフライ 10月 しあげの平泳ぎ 11月 しあげのクロール
換気		
13:05~13:50 ピラティス 武内	13:05~13:55 フィットネス フラダンス 石本	12:50~13:50 イベントレッスン
換気	換気	
14:05~14:50 コリオミックス 日野	14:15~15:00 ハタヨガ 山中	
換気		15:00~15:30 映像らくらくアクア 定員30名
15:05~15:50 ストレッチ& コンディショニング 大月	換気	※15:45キッズ準備
換気		
16:05~16:55 バレエ 香川		キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側4コース
換気		
17:10~18:25 卓球	17:10~18:10 キッズ合気道	キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
換気		キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
	18:10~19:10 キッズ合気道	
18:40~19:25 ピラティス45 森岡	換気	キッズI 19:00~20:00 使用レーン 西側4コース
換気		
19:50~20:35 ZUMBA 北条	19:40~20:40 リフォーマーピラティス(有料) 森岡	
換気	リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	
20:50~21:35 ヒップホップ初級 春見	20:55~21:55 リフォーマーピラティス(有料) 森岡	20:30~21:30 マスターズ
	リプラス会員限定5名 ※女性会員限定	

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 骨盤調整ヨガ 中野	10:35~11:20 ハタヨガ入門 北川	10:20~11:20 イベントレッスン
換気		
11:15~12:00 やさしいエアロ 小菅	換気	11:30~12:00 泳力向上
換気	11:35~12:20 ファンク KIKO	
12:15~13:00 ベーシックエアロ 小菅	換気	12:15~13:10 グループレッスン (有料)
換気	12:40~13:00 お腹引きしめ	
	換気	
13:15~14:05 バレエ 中嶋	13:20~14:05 パワーヨガ 倉田	13:20~13:50 8月・12月 バタフライ入門 9月・1月 平泳ぎ入門 10月 クロール入門 11月 背泳ぎ入門
換気	換気	
14:20~15:05 ジョギングエアロ 倉田	14:30~15:20 フィットネス フラダンス 石本	15:00~15:30 ミットウォーク
換気	換気	※15:45キッズ準備
15:20~16:05 ベーシックステップ 江崎	15:35~16:20 ラテンダンス JUN	
換気	換気	キッズA 16:00~17:00 使用レーン 西側3コース
16:20~17:05 ハタヨガ 江崎	16:35~17:35 キッズチアダンス	キッズB 17:00~18:00 使用レーン 西側4コース
換気		キッズC 18:00~19:00 使用レーン 西側4コース
17:20~18:35 卓球	17:40~18:40 キッズチアダンス	
換気		
19:00~19:45 フィットネス フラダンス Mi-Ma		19:15~20:15 イベントレッスン
換気		
20:00~20:45 ZUMBA 北条		20:30~21:00 シェイプ&リラックス 定員20名

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ベーシックエアロ 伊東	10:20~11:10 フラダンス(有料) 第2週・第4週 Mi-Ma	
換気	換気	
11:15~11:45 やさしいステップ 宮川		
換気		12:00~12:30 8月・12月 しあげの平泳ぎ 9月・1月 しあげのクロール 10月 しあげの背泳ぎ 11月 しあげのバタフライ
12:00~12:30 はじめてのエアロ 小菅	換気	
換気	13:00~13:20 腰痛体操	13:00~13:30 映像らくらくアクア 定員30名
12:50~13:35 やさしいエアロ 小菅	換気	
換気	14:15~14:35 ストレッチボール 定員16名	14:00~14:55 グループレッスン (有料)
14:00~14:45 エンジョイエアロ 小菅	換気	※15:00キッズ準備
換気		キッズD 15:15~16:15 使用レーン 西側4コース
15:00~15:45 ヒップホップ初級 春見		換気
換気	15:30~18:00 キッズ使用中	キッズE 16:15~17:15 使用レーン 西側4コース
16:05~16:50 ZUMBA 江崎		キッズF 17:15~18:15 使用レーン 西側4コース
換気		
17:45~18:30 卓球		キッズG 18:15~19:15 使用レーン 西側4コース
換気		
18:55~19:45 バレエ 中嶋	19:00~19:45 ピラティス 城内	
換気		
20:05~20:50 コリオミックス 日野		20:30~21:10 8月・12月 クロール入門 9月・1月 背泳ぎ入門 10月 バタフライ入門 11月 平泳ぎ入門

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:00 ベーシックエアロ 桂田		キッズH 10:00~11:00 使用レーン 西側4コース
換気		
11:20~12:05 コリオミックス 阪田		
換気		12:00~12:30 ボールエクササイズ
12:50~13:35 ピラティス 春見		12:45~13:25 8月・12月 背泳ぎ入門 9月・1月 バタフライ入門 10月 平泳ぎ入門 11月 クロール入門
換気		
13:50~14:35 ZUMBA 北条	13:45~14:30 太極拳 中川	13:45~14:15 映像らくらくアクア 定員30名
換気	換気	
	14:45~15:05 腰痛体操	
14:55~15:45 ピラティス 城内	換気	14:55~15:45 ピラティス 城内
換気	15:20~16:05 ルーシーダットン TAKAKO	
16:00~16:45 ファイティング エアロ 城内	換気	換気
換気	16:20~17:05 セルフボディケア TAKAKO	
17:00~17:45 ハタヨガ 田原		
🧴マスク着用に関しましては個人のご判断にお任せ致します。		
🌿アロマの香りの中で レッスンを行います。		
📺LIVE配信する レッスンです。		
📍pinos LESSON GUIDE レッスンスケジュール 【期間】2025年8月1日~2026年1月31日		