

2026年

1月 レッスンスケジュール

	火	水	木	金	土	日
	健康棟 プール 銀河の間	健康棟 プール	健康棟 プール	健康棟 プール	健康棟 プール	健康棟 プール 銀河の間
朝	 10:30~11:30 らくらく エアロ 【杉】 11:40~12:00 ストレッチ		 水深120cm 教室貸切 11:00~12:00 ウエスト シェイプ 【松本】	 水深120cm 教室貸切 11:00~12:00 アクア ダンス 【江原】	 11:00~11:30 足腰いきいき 【スタッフ】 11:40~12:00 ストレッチ	 10日 ZUMBA 【志岐】 10:30~11:30 週替り レッスン 17日・31日 太極舞 【實藤】 24日 チャレンジ エアロ 【後藤】
昼	 14:00~14:40 コンディショニング レッスン 【スタッフ】 担当 6日・20日 27日 【植木】	 14:00~14:30 ボール筋トレ 【堤】 14日 ストレッチ 【伊丹】	 14:00~14:30 関節すっきり体操 【植木】 14:00~15:00 週替り レッスン 【矢野】		 14:00~14:40 アクティブ レッスン 【スタッフ】 14:00~15:00 やさしい アクア 【松元】	 14:00~15:00 歪み改善 ヨガ 【HIROMICHI】 4日・18日 コアダンス 11日 ZUMBA 25日 ボクササイズ
夜	 6日 アロマ	 19:30~20:30 リラックス ストレッチ 【矢野】 【銀河の間】	 19:30~20:30 ヨガ 【堤り】	 19:30~20:30 エアロビクス 中級 【實藤】	 19:30~20:15 ZUMBA45 【鈴木】	健康棟営業時間 火～土 10時～21時 日・祝日 10時～18時 休館日：月曜日

安全面考慮の為、レッスンの途中入場、途中退出はご遠慮下さい

※祝日のプールと銀河の間のレッスンは休講です。

参加対象： プレミアム会員またはレッスン券・セット券(ジム、レッスン、温泉)購入 入館料のみでどなたでも参加可能レッスン

祝日レッスン
1/12(月)

リラックスストレッチ
10:30~11:30
【矢野】

 シェイフエアロ
14:00~15:00
【實藤】

アクアス
公式LINE

友達募集中