

2025年8月レッスンスケジュール

閉店まであと2ヶ月…でも！まだまだ夏は続きます！ ☺
館内しっかり涼しくしておきますので、是非たくさん足を運んでください！ ♡

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday	
カラダを使い週初めに「弾み」を！		月曜に用事があってまだ間に合う！		休館日		休館日、食べ過ぎたなら十條に		十條に来て週末の罪悪感を「0」へ！		土曜はケア多め！どれでリフレッシュ？		休日の過ごし方に「十條」のアクセントを	
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		スタジオ プール	
10:00 10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN	
10:30	10:20～11:05 シンプルエアロ45 KAORI	10:30	※③④コースも使用 10:30～11:00 初級スイム(バタフライ) 田中	休館日 レッスン受講人数の 定員について ↓↓↓ 収容人数や指導上の 上限による観点から、 受講人数に 定員を設けています。 ご理解ご協力 お願いいたします。		10:30	10:20～11:50 シンプルエアロ30 政田	10:30	10:30～11:00 スリムウオーク30 豊田	10:30	10:30～11:00 ストレッツ&ウオーク30 佐々木	10:30	10:30～11:20 リラックスヨガ50 山根
11:00	10:30～11:00 初級スイム(バタフライ) 田中	11:00	10:30～11:00 AQUAピクス30 村嶋			11:00	11:00～11:30 FIGHT100 政田	11:00	11:00～11:00 ストレッツ&ウオーク30 佐々木	11:00	10:30～11:00 AQUAピクス30 佐々木	11:00	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋
11:30	11:30～12:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田中	11:30	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋			11:30	11:00～11:30 FIGHT100 政田	11:30	11:15～12:00 初中級スイム (1.2クロ/3.4背) 豊田	11:30	11:15～12:00 AQUAピクス45 佐々木	11:30	11:15～11:45 初級スイム(クロール) 村嶋
12:00	12:00～12:30 やさしいヨガ45 岡本	12:00	12:00～12:30 スリムウオーク30 村嶋			12:00	11:45～12:30 有彩IRレッスン 政田	12:00	12:15～13:00 水中バレー45 セルフ	12:00	12:15～13:00 水中バレー45 セルフ	12:00	12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本
12:30	12:30～13:15 メガダンス45 中尾	12:30	12:45～13:30 メガダンス45 田口	スタジオ 【定員数】 全レッスン 34名 【受付】 レッスン開始30分前 ※受付表記入 (代筆不可) 【コーン配布】 営業開始時から ※一部例外あり (マークについて参照) 【入場開始】 レッスン開始10分前 ※密回避やその他の 状況により、入場を 早める場合があり ます。ご協力下さい。		12:30	12:45～13:30 ZUMBA KAORI	12:30	12:15～13:00 水中バレー45 セルフ	12:30	12:45～13:30 ZUMBA KAORI	12:30	12:20～13:20 美bodyメイキング60 (easy) 岡本
13:00	13:15～14:00 コーチにおまかせ (1.2クロ/3.4背) 豊田	13:00	13:00～13:45 水中バレー45 セルフ			13:00	13:45～14:45 フラダンス60 Mälie	13:00	13:30～14:00 スリムウオーク30 村嶋	13:00	13:30～14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:00	12:35～13:20 ZUMBA Maho
13:30	13:25～14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級) 田中	13:30	14:00～15:00 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口			13:30	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	13:30	13:30～14:15 コーチにおまかせ (1.2基礎/3.4応用) 田口	13:30	13:30～14:15 初中級スイム (1.バ/2.背/3.平/4.ク) 奥本	13:30	12:00～12:45 コーチにおまかせ (バタフライ) 村嶋
14:00	14:25～14:55 ショートレッスン 松田	14:00	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤			14:00	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:00	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:00	14:30～15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:00	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
14:30	14:15～15:15 中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	14:30	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤	プール 【定員数】 全レッスン なし ※個人利用者様へは、 ご迷惑をおかけしま すがご理解とご協 力をお願い致します。		14:30	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	14:30	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	14:30	14:30～15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	14:30	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
15:00	14:15～15:15 中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	15:00	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤			15:00	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	15:00	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	15:00	14:30～15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	15:00	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
15:30	14:15～15:15 中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	15:30	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤			15:30	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	15:30	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	15:30	14:30～15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	15:30	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
16:00	14:15～15:15 中上級スイム (コーチにおまかせ) 豊田	16:00	15:00～16:00 社交ダンス60 佐藤			16:00	14:15～14:45 AQUAピクス30 村嶋	16:00	14:30～15:30 中上級スイム (コーチにおまかせ) 田口	16:00	14:30～15:30 スイムファクトリー (平泳ぎ) 奥本	16:00	13:35～14:20 ファットバーンエアロ45 (初中級) 奥永
18:00	8/11(月祝)山の日 別紙祝日スケジュールにて ご案内させていただきます。	18:00	18:00～18:45 ストレッチーズ45 岡本	★レンタルは ※当日の先着順です。 サイズは枚数により異なります。		18:00	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:00	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:00	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:00	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
18:30	18:10～18:55 ピラティス45 柿本	18:30	18:00～18:45 ストレッチーズ45 岡本			18:30	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記	18:30	18:30～19:20 有彩IRレッスン ※詳細は上記
19:00	19:10～19:55 ファットバーンエアロ (初中級) 中尾	19:00	19:00～19:45 美bodyメイキング45 岡本			19:00	19:30～20:00 FIGHT100 政田	19:00	19:30～20:00 FIGHT100 政田	19:00	19:30～20:00 FIGHT100 政田	19:00	19:30～20:00 FIGHT100 政田
19:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	19:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			19:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	19:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	19:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	19:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
20:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	20:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	詳しくは スタッフまで！		20:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
20:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	20:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			20:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	20:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
21:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	21:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			21:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
21:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	21:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			21:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	21:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
22:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	22:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		22:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
22:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	22:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			22:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	22:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
23:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	23:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			23:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
23:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	23:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			23:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	23:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
24:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	24:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		24:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
24:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	24:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			24:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	24:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
25:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	25:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			25:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
25:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	25:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			25:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	25:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
26:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	26:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		26:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
26:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	26:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			26:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	26:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
27:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	27:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			27:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
27:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	27:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			27:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	27:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
28:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	28:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		28:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
28:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	28:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			28:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	28:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
29:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	29:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			29:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
29:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	29:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			29:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	29:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
30:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	30:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		30:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
30:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	30:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			30:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	30:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
31:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	31:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			31:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下
31:30	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	31:30	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO			31:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下	31:30	20:15～21:15 ヨガ60 森下
32:00	20:15～21:00 ファイトウ45 政田	32:00	20:00～20:45 ZUMBA MAYUKO	トレーニングルーム・プール・お風呂シャワールームのご利用は22:45までとなります。		32:00	20:15～21:15 ヨガ60 森下	32:00	20:15～21:15 ヨガ6				