

2026年11月3日(火)
文化の日

	プール	プールビュースタジオ	
10:00	【Wstep】 縦置きで横に2台並べて行うステップクラス。初中級レベルで台間の移動や動きを楽しんでいきます！ダブルステップ初チャレンジの方もぜひ！！	Wstep 縦 木原啓貴 9:30～10:20 【1,100円】	10:00
11:00	【インジヨイ初中級エアロビクス】 基本動作からスパイスを加え、様々な動きを楽しみながら脂肪燃焼していくエアロクラス！ 丁寧に進めますのでぜひご参加ください！	インジヨイ初中級エアロビクス 木原啓貴 10:35～11:25 【1,100円】	11:00
12:00	【身体の使い方を上げるポルトラ】 しなやかな動きときれいな姿勢を実現するべく、ポルトラの動きと筋トレで身体機能の改善を目指すクラス。普段意識しない部位を活性化し、良い状態にしていきたい！ 身体が硬い方、力みがちな方、姿勢が気になる方にお勧めのクラス 裸足で実施します（滑り止め付靴下orバレーシューズ可）	身体の使い方を上げるポルトラ 木原啓貴 11:40～12:25 【1,100円】	12:00
13:00			13:00
14:00			14:00
15:00		11月3日のみ木原トレーナー パーソナルトレーニング時間 ①12:40～13:10 ②13:15～13:45 ③13:50～14:20 ④14:25～14:55 ⑤15:00～15:30 ⑥15:35～16:05 ⑦16:10～16:40 ⑧16:45～17:15 ⑨17:20～17:50	15:00
16:00	プライベート AYUMI 15:00～15:30 プライベート AYUMI 15:35～16:05 プライベート AYUMI 16:10～16:40		16:00
17:00			17:00
18:00		MAMDO FIT マリゲレス 17:30～18:15	18:00
19:00		美ユティBody Wave マリゲレス 18:30～19:15	19:00
20:00			20:00

- ◆祝日の営業時間は9:00～20:00となります。
- ◆レッスンは、会員区分に関係なくご参加いただけます。
- ◆レッスンのご予約は、予約専用サイトにてお申込みいただけます

550

2026年11月23日(月)
勤労感謝の日

プール	プールビュースタジオ	
	ベ-シックステップ 井上裕史 9:15~10:00	10:00
	ベ-シック 井上裕史 10:15~11:00	11:00
ベ-シックアクア 高附真佐江 10:30~11:00		
	外モ 井上裕史 11:15~12:15	12:00
		13:00
	ユ-バウト`45 田島里佳 13:15~14:00	14:00
	ファイト`ウ60 田島里佳 14:15~15:15	15:00
	背骨調律イクサイク 田島里佳 15:30~16:30	16:00
		17:00
		18:00
		19:00
		20:00

- ◆祝日の営業時間は9:00～20:00となります。
- ◆レッスンは、会員区分に関係なくご参加いただけます。
- ◆レッスンのご予約は、予約専用サイトにてお申込みいただけます。

550

