

Lesson Schedule

レッスンスケジュール/2026年10～12月

10-12月
カレンダー
※色の日 は 休館日となります
※○の日 は 祝日営業となります
※印の日 は 特別営業日となります

10月						
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

月				火				水				木				土				日							
スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール	スタジオ	アトラス	スタジオ	カオス	スカッシュコート	プール				
9:30				9:30				9:30				9:30				9:30				9:30							
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00							
10:20~11:00(40)				10:20~11:00(40)				10:20~11:00(40)				10:20~11:00(40)				10:20~11:00(40)				10:20~11:00(40)							
Zen Yoga REC				アクアウオーク 石原 <1~2>				ボディケア ストレッチ 中尾				インナーショナル スクール オブ 長谷川 1コース				ヨガ REC				アクアビクス 北原 <1~2>				ストレッチ ニーナ			
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00							
11:10~11:50(40)				11:10~11:50(40)				11:10~11:50(40)				11:10~11:50(40)				11:10~11:50(40)				11:10~11:50(40)							
カラダデトックス 中坪				女性水泳 スクール 【有料】 角田 <1~2>				X-CORE FIGHTING REC 定員25名				シェイプハンプ 角田 定員20名				からだ元気 石原 定員8名				ZUMBA ERKA(橋本)				からだ元気 石原 定員8名			
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00							
12:00~12:30(30)				12:00~12:30(30)				12:00~12:30(30)				12:00~12:30(30)				12:00~12:30(30)				12:00~12:30(30)							
X-CORE RIDING REC 定員15名				X-CORE FIGHTING REC 定員25名				シェイプハンプ 角田 定員20名				ピラティス ~調整系~ 宮島				ZUMBA ERKA(橋本)				フェールピラティス 石原 定員9名							
12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30							
12:45~13:15(30)				12:45~13:15(30)				12:45~13:15(30)				12:45~13:15(30)				12:45~13:15(30)				12:45~13:15(30)							
13:00				13:00				13:00				13:00				13:00				13:00							
13:00~13:30(30)				13:00~13:30(30)				13:00~13:30(30)				13:00~13:30(30)				13:00~13:30(30)				13:00~13:30(30)							
シンシアフィットネス カラダアクティブ REC				初級半泳ぎ&ラフワ<1~2>				13:30~13:40(30)				シンブルエアロ 宮島				HIP HOP 谷崎				フェールピラティス 石原 定員12名							
13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30							
13:30~14:00(30)				13:30~14:00(30)				13:30~14:00(30)				13:30~14:00(30)				13:30~14:00(30)				13:30~14:00(30)							
ラテンファン 中尾				インターナショナル スクール オブ 長谷川 【有料】 1コース				13:30~14:00(30)				HOTピラティス コンディショニング セッション 【有料】 宮島				エアロサーキット 中尾				アクアビクス 北原 <1~2>							
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00							
14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30							
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00							
15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30							
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00							
16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				16:30							
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00							
17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30							
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00							
18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30							
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00							
19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30							
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00							
20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30							
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00							
21:30				21:30				21:30				21:30				21:30				21:30							
22:00				22:00				22:00				22:00				22:00				22:00							
22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE							
(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)				(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)				(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)				(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)				(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)				(レニングエリアのご利用は21:45までとなります)							

<10～12月のおすすめレッスン>

【Zen Yoga】とは…

「日々の暮らしにゆとりと活力を」をコンセプトにした、「毎朝ヨガのセルフケアプログラム」です。座位、仰向けを中心としたヨガのポーズのため、柔軟性に不安がある方でも取り組みやすく、心身の調子を内側から整えます。

【Pilates Shape】とは…

インナーマッスルを整えるピラティスにファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。体幹安定・姿勢改善・引

安全管理上、レッスンの開始後の途中参加はご遠慮ください。

- レッスン終了後換気を行いますので必ず一度ご遠慮ください。
- レッスンの開始からの途中入場はご遠慮頂きます。
- アクアレッスンは21名から3コースで実施となります。(※20名まで2コース)
- 定員の記載があるレッスンは、館内入口に整理券がございまして、お持ちの上でご参加ください。
- プログラム・レッスン・担当者は都合により変更になることがあります。

※色の日 は 休館日となります
※○の日 は 祝日営業となります
※印の日 は 特別営業日となります