

2025年8月 アザレアレッスンスケジュール

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日・祝
	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
9	9:20 ボールストレッチ		9:20 ボールストレッチ		9:20 ボールストレッチ		9:20 ボールストレッチ				
10	10:00 ヨガ 山岸		10:00 ずっと健康ストレッチ		10:00 ベーシックエアロ 山内	10:00 膝痛腰痛予防W			10:00 太極拳 高坂	9:15 ~ 12:30 ジュニア スイム スクール	
11	11:30 いきいき筋トレ 山岸		11:00 ホットヨガ45 鍛冶		11:00 いきいき筋トレ 山内	10:45 アクア45 綿谷	10:45 バランスボール 中地		11:30 エンジョイエアロ 温井		11:00 週替わり
12	12:45 メガダンス 宮山		12:15 ZUMBA 保坂		12:00 ヨガ 澤飯	12:15 ヘルシーW 松永	11:50 ピラティス 木本		12:45 ZUMBA 温井		
13		13:00 アーティスティックスイミング 笹木 8月4日のみ		13:30 アクア45 保坂	13:30 ベーシックステップ 松永		12:50 ベーシックエアロ 木本	13:15 アクア45 松永			13:30 週替わり
14	14:15 ホットヨガ45 宮山		13:45 ヨガ 笹木				14:30 ホットヨガ45 松永		14:00 ボディバンプ60 宮川		15:00 週替わり
15	15:30 ピラティス(初級) 鍛冶	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	15:30 Virtual 週替わり 30分	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	15:20 ボールストレッチ	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	15:50 ずっと健康ストレッチ	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	15:30 Virtual ボディコンバット 60分	15:15 ~ 17:30 ジュニア スイム スクール	16:30 Virtual ボディバランス 30分
16	16:30 Virtual レズミルズダンス 30分		16:30 Virtual ボディバランス 30分		16:30 Virtual レズミルズcore 30分		16:30 はじめてボクシング 中村(俊)				17:15 Virtual ボディアタック 30分
17							15日・29日は Virtual ボディバランス30分に 変更になります。		17:00 ピラティス 池田		
18											
19	19:00 ボディメイクヨガ 中村(可)		19:00 ボディバンプ45 宮川		19:00 Virtual ボディコンバット 45分		19:00 ZUMBA 温井				
20	20:30 ZUMBA 温井		20:30 Virtual ボディコンバット 45分		20:30 ホットヨガ45 土田		20:30 ホットヨガ45 池上				
21											

ホットプログラム

バーチャルレッスン

ストレッチレッスン(予約不要)

変更あり

初級レッスン

初心者おすすめ

初中級レッスン