

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

ホットプログラム

初級レッスン

バーチャルレッスン

初心者おすすめ

ストレッチレッスン(予約不要)

変更あり

初中級レッスン