

2026年4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 20分		9:20 ボールストレッチ 20分		9:20 ずっと健康ストレッチ 20分		9:20 ボールストレッチ 20分				
10	10:00 山岸 60分		10:30 ホットヨガ45 鍛冶 45分		10:00 ヨガ 澤飯 60分	10:00 膝痛腰痛予防W 30分 綿谷	10:00 ずっと健康ストレッチ 20分		10:00 太極拳 高坂 60分	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 45分			11:00 アーティスティックスイミング 笹木 60分 28日開催	11:20 ベーシックエアロ 山内 40分	10:45 アクア45 綿谷 45分	11:00 ボディコンバット45 杉原 45分		11:30 エンジョイエアロ 温井 45分		週替わり
12	12:45 メガダンス 宮山 45分	12:00 アクアZUMBA 笹木 45分	12:00 ZUMBA 保坂 45分	12:30 シェイプW 綿谷 30分	12:20 いきいき筋トレ 山内 45分	12:15 ヘルシーW 松永 30分	12:05 ピラティス 杉原 45分		12:45 ZUMBA 温井 45分		
13	14:15 ホットヨガ45 宮山 45分	13:00 成人水泳(初級) 笹木 45分	13:05 ヨガ 笹木 60分	13:15 アクア45 保坂 45分	13:30 ベーシックステップ 松永 40分		13:05 ベーシックエアロ 山内 40分	13:15 アクア45 松永 45分			週替わり
14	14:15 ホットヨガ45 宮山 45分	14:00 成人水泳(初級) 笹木 45分					14:30 ボールストレッチ 20分	14:30 ホットヨガ45 松永 45分		14:00 Virtual ボディパンプ 60分	
15	15:30 ピラティス(初級) 鍛冶 45分		15:30 Virtual 週替わり 30分					15:50 ずっと健康ストレッチ 20分		15:30 Virtual ボディコンバット 60分	
16	16:30 Virtual レズミルズダンス 30分	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	16:30 Virtual レズミルズcore 30分	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	16:30 Virtual ボディバランス 30分	15:15 ~ 18:30 ジュニア スイム スクール	16:30 はじめてボクシング 中村(俊) 30分	18:30 ジュニア スイム スクール		17:00 ピラティス 池田 45分	16:30 Virtual レズミルズcore 30分 17:15 Virtual ボディアタック 30分
17											
18			17:45 ヨガ45 池上 45分		18:00 ホットヨガ45 土田 45分				18:30 ホットリゾート 予約不要 45分	15:15 ~ 17:30 ジュニア スイム スクール	16:30 大きめタオルと 500ml以上の水分を お持ちください。 週によってレッスン内容 が異なりますので確認 してご予約ください。 4月は4日・18日
19	19:00 ボディメイクヨガ 中村(可) 45分		19:00 ボディパンプ45 宮川 45分		19:15 ヨガ 土田 60分		19:00 ZUMBA 温井 45分		18:30 バランスボール 中地 45分		
20	20:30 ZUMBA 温井 45分		20:15 ボディバランス45 宮川 45分 7日・21日はFX 14日・28日はST		20:30 Virtual ボディコンバット 45分		20:30 週替わり 30~45分				
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)
初中級レッスン

変更あり