アクアメディエクス

スタジオ　＆　プール　レッスンプログラム

2025年　4.5.6月

月曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:20〜9:45 ストレッチ 北村	9:50〜10:35 ハタヨガベーシック Tatsuya（湯原）	10:50〜11:20 アクアウォーク 北村 ★
10:00〜10:45 腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤 ☆	10:55〜11:40 バレエ入門 柏葉	11:30〜12:00 アクアビクス 柴田
11:05〜11:50 初めてステップ 市毛	12:00〜12:40 シンプルエアロ 藁谷	14:45〜15:15 クロール初級 北村
12:10〜12:55 ボディケアストレッチヨガ SATOMI	13:50〜14:35 健康体操 吉木	15:25〜15:55 フィンスイム 安藏
13:10〜13:40 レズミルズコア 手塚	18:30〜19:15 リラックスヨガ MAASA	19:40〜20:10 クロール初級 安藏
14:00〜14:45 ボディコンバット 野崎	19:30〜20:15 シンプルエアロ 平野	20:20〜20:50 流水ウォーク 安藏
15:00〜15:45 リフレッシュヨガ カズヨ	20:30〜21:15 ボディジャム MIZUKI	
18:25〜18:55 ボディパンプ ⊙		
19:25〜20:10 レズミルズダンス SAKURA		
20:25〜21:10 ボディアタック 手塚		
21:25〜21:55 ボディコンバット 酒井		

火曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:45〜10:30 バレエ入門 柏葉	9:15〜9:40 ストレッチポール 根本（香）	10:20〜10:50 4キック 齋藤 ★
10:45〜11:30 骨盤ストレッチ 岡崎	10:35〜11:20 経絡ヨガ 大森	11:00〜11:30 平泳ぎ初級 齋藤 ★
11:45〜12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ（隔週）船橋	11:40〜12:25 セルフケアヨガ Sachi ☆	14:40〜15:10 背泳ぎ初級 安藏 ★
12:30〜13:15 フラダンス HANAE	12:40〜13:25 ビューティーストレッチ ムツコ	15:20〜15:50 バタフライ初級 北村 ★
13:35〜14:20 ボディバランス[FX] 根本（香）	13:40〜14:25 楽しくエアロ 横山	19:30〜20:00 平泳ぎ初級 背泳ぎ［隔週］
14:35〜15:20 ベーシックステップ 平野	14:45〜15:30 バランスコーディネーション 横山	20:10〜20:40 フィン貸出タイム
18:25〜19:10 初めてステップ 市毛	18:30〜19:15 タヒチアンダンス SAKURA	
19:25〜20:25 ボディジャム60 TAKA	19:35〜20:20 ハタヨガ かなこ	
20:45〜21:30 ZUMBA HARUNA	20:35〜21:20 ファンクショナルローラーピラティス MAYU	

水曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:20〜9:50 ストレッチ 酒井	10:15〜11:00 バランスコーディネーション megu	10:30〜11:00 背泳ぎ初級 齋藤 ★
10:10〜10:55 ハタヨガベーシック Tatsuya（湯原）	11:20〜11:50 コアトレ 酒井	11:10〜11:40 クロール初級 齋藤 ★
11:10〜12:10 ボディバランス60 根本（香） ☆	12:20〜13:05 初めてエアロ 吉木	14:40〜15:10 平泳ぎ初級 安藏
12:25〜13:10 骨盤ストレッチ 岡崎	13:20〜14:05 ローラーピラティス Sachi ☆	15:20〜15:50 フィンスイム 北村
13:25〜14:10 ベーシックステップ 平野	14:25〜14:55 ボディコンバット 酒井	18:00〜19:30 フィン貸出タイム
14:25〜15:10 シンプルエアロ 甲高	18:35〜19:20 ハタヨガベーシック YUKARI ☆	19:50〜20:20 バタフライ初級 齋藤
15:25〜16:10 ZUMBA 岡崎（麻）	19:40〜20:25 骨盤ストレッチ 関 ☆	
18:40〜19:20 シンプルエアロ 藁谷	20:45〜21:30 ボディバランス[FX] yukie	
19:35〜20:35 ボディパンプ60 安藏		
20:50〜21:35 ベリーダンス KAZUYA		

木曜

休館日

金曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:20〜9:50 アクティブストレッチ 野崎	10:20〜11:05 太極拳入門 野村	10:30〜11:00 バタフライ初級 野崎 ★
10:10〜10:55 初めてエアロ 平野	11:20〜12:05 バレエ入門 柏葉	11:15〜11:45 アクアビクス 片岡 ★
11:10〜11:55 ボディバランス[ST] 齋藤	12:20〜13:05 コアトレ 大谷	14:40〜15:10 スイムトレーニング 齋藤
12:15〜13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	13:30〜14:15 DISCO WORLD megu	15:20〜15:50 背泳ぎ初級 北村
13:20〜14:05 腰痛肩コリ予防エクササイズ 武藤	14:40〜15:25 ZUMBA HARUNA	18:30〜19:00 クロール初級 齋藤
14:25〜15:10 骨盤ストレッチ 根本	18:35〜19:20 ピラティス Sachi	19:10〜19:40 平泳ぎ初級 齋藤
18:30〜19:15 天空大河 FITNESS養生気功（隔週） 根本	19:35〜20:20 シンプルエアロ 角屋	
19:30〜20:15 ボディバランス[ST] 北村 ☆	20:35〜21:20 リラックスストレッチ 根本	
20:30〜21:30 ボディコンバット60 武藤 ☆		

土曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:20〜9:50 ボディバランス[FX] ⊙	10:20〜11:05 リラックスヨガ Sachi ☆	11:20〜12:05 アクアビクス 沼尻 ★
10:10〜10:55 初めてエアロ 沼尻	11:20〜12:05 骨盤ストレッチ 船橋	14:40〜15:10 クロール 野崎 ★
11:20〜12:00 初めてステップ 平野	13:20〜14:05 シンプルエアロ 市毛	15:20〜15:50 平泳ぎ 野崎 ★
12:20〜13:05 ZUMBA 岡崎（麻）	14:20〜14:50 コアトレ 酒井	18:00〜20:00 フィン貸出タイム
13:20〜14:05 ハタヨガベーシック Sachi	15:15〜16:00 ストレッチポール 北村	
14:20〜15:05 レズミルズダンス KAZUYA	18:25〜19:10 リラックスヨガ Shinobu	
15:35〜16:20 ボディアタック 手塚	19:25〜20:10 楽しくエアロ 角屋	
16:55〜17:25 レズミルズコア 手塚		
18:00〜19:00 ボディコンバット 60 野崎		
19:20〜20:05 しなやかピラティス MAYU		
20:25〜21:10 ボディジャム 木村		

日曜

スタジオA	スタジオB	プール
9:30〜10:15 朝ヨガ MAASA	12:00〜12:45 バランストレーニング 大谷	11:00〜11:30 アクアウォーク 酒井 ★
10:45〜11:30 フラダンス 尾縣	13:05〜13:50 ストレッチポール 岡崎（麻）	11:40〜12:10 クロール初級 酒井 ★
11:45〜12:45 ハタヨガベーシック Sachi ☆		12:20〜12:50 背泳ぎ初級 安藏 ★
13:00〜14:00 ボディコンバット 60 武藤 ☆		13:00〜13:30 バタフライ初級 安藏 ★
14:20〜15:05 ボディパンプ 安藏 ☆		13:40〜14:10 フィン貸出タイム
15:25〜16:10 ZUMBA HARUNA		
16:25〜16:55 グリット 週替わり ⊙		
17:10〜17:40 ボディコンバット ⊙		

☆マークのクラスは予約制、★マークのクラスはチケット制クラスとなります。
その他の全レッスン、定員を超えた場合は抽選となります。

月・火・水・金曜日の朝9：15〜のレッスンは
全て先着順（場所抽選なし）となります。

日曜日　祝日
開館　8:30
ジム・プール
18:30　CLOSE

Fitness Club AquaMediEx

⊙→映像視聴型クラスです。インストラクターではなくスクリーンモニターのバーチャル映像を観ながらレッスンにご参加いただくクラスです

※レッスンチケットの配布時間やレッスン参加迄の流れの手順が裏面にございますので裏面をご参照ください。