









Latin Express con Salsa

更新日： 2025/10/15

	月曜日 MONDAY				火曜日 TUESDAY				水曜日 WEDNESDAY									
	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール						
	A	B			A	B			A	B								
9:00	営業開始 9：00				営業開始 9：00				営業開始 9：00				9:00					
9:30													9:30					
10:00													10:00					
10:30	【有料スクール】※10/20、27実施予定 10:00-10:50 エアロスクール mii		【予約制 25名】 10:20-10:50 ホットヨーガベーシック やすおかともし	【有料スクール】 【定員12名】10：00-11：00 REBORNS SWIM 中村/木部	【予約制 37名】 10:10-10:40 やさしいピラティス 高橋里枝	【定員 12名】 【有料スクール】 10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	10:00-10:20 マインドフルネスAQUA 野尻三友紀	【無料登録制】 10:00-10:30 ウォーキングサークル 畑中実	【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【予約制 25名】	【有料制】 10:00-11:00 スイムスクール(スタート) 小田喜桃子	10:30						
11:00	【予約制 28名】		【予約制 25名】	【有料予約制】 11:00-12:00 SEICA 中村	10:55-11:25 エンジョイステップ 高橋里枝	10:20-11:20 REBORNS FIT 畑中実	【定員 36名】10:30-11:00 スマイルアクアダンス30 木部二望子	【無料登録制】 10:45-11:15 健康サークル 畑中実					11:00					
11:30	11:05-11:50 アドバンスエアロ mii		11:10-11:55 ホットヨーガリセット 骨盤 やすおかともし				【予約制 28名】				11:05-11:25 フィンスイム		11:00-11:30 ホットヨーガ ベーシック 西内やよい	【定員 36名】11:05-11:35 アクアダンス30 宮村星美	11:30			
12:00	【予約制 37名】		【予約制 25名】	【有料制】 12:00-13:00 スイムスクール 【初中级】木部 【中上级】中村	11:40-12:25 バーニングステップ 高橋里枝	【予約制 20名】 11:55-12:25 しなやかバレエストレッチ 鈴木結花	12:00-12:30 パーソナルレッスン 宮村・平田	【予約制 28名】 11:40-12:10 エンジョイエアロ 平野慶真	【予約制 25名】 11:45-12:15 ホットヨーガ ウェストシェイプ 西内やよい	【予約制 25名】 12:40-13:25 ホットヨーガリセット 腰痛 木村絵美子	【定員 36名】11:40-12:10 T-Crush30 宮村星美	12:00						
12:30	12:05-12:35 MEGADANZ mii		12:15-13:00 ホットヨーガリセット 肩こり 木村絵美子			【予約制 37名】					12:35-13:05 やさしいバレエ 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください	【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【中級】宮村 【上級】平田	12:25-13:10 バーニングエアロ 平野慶真			12:30		
13:00	【予約制 28名】			【有料制】 12:30-13:30 スイムスクール 【初級】平田 【上級】田中	12:40-13:10 Group Fight 小田喜桃子	【予約制 25名】 13:20-14:05 ハウスダンス 万里	【予約制 37名】	13:35-14:20 Group Groove 柳沼里美	【予約制 25名】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里	【予約制 25名】 13:45-14:30 ハウスダンス 万里				13:00				
13:30	13:10-13:40 エンジョイエアロ 木村淳		【予約制 25名】		【予約制 37名】※10/14、28	13:30-14:00 やさしいピラティス 小野洋子										13:30		
14:00	13:55-14:25 ナニアロハ 木村淳		13:50-14:20 歌ってmove 畑中実			【有料スクール】 10/14、28予定 14:15-15:15 身体の痛み改善スクール 小野洋子						【無料登録制】 14:30-15:00 健康サークル 畑中実					14:00	
14:30			【予約制 25名】															14:30
15:00	アフター スクール	【キッズスクール】 16:30-17:30 ミライク【キッズ】 【キッズスクール】 17:30-18:30 ミライク【ジュニア】	15:00-15:45 ボディデザインピラティス 村松和美	17:00-18:30 選手コース							【有料スクール】 14:40-15:40 ハウスダンススクール 万里	【キッズスクール】 16:00-17:00 キッズ ストリートダンス		15:00				
15:30																15:30		
16:00															16:00			
16:30															16:30			
17:00								【キッズスクール】 16:30-17:30 キッズチアダンス	17:00-21:00 選手コース	【キッズスクール】 17:00-18:00 ミライク 【キッズ】 【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライク 【ジュニア】				【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ ストリートダンス		17:00		
17:30								【キッズスクール】 17:30-18:30 キッズチアダンス									17:30	
18:00																	18:00	
18:30								【キッズスクール】 18:00-19:00 ミライクRUN									18:00-21:00 選手コース	18:30
19:00																		19:00
19:30			【予約制 37名】		【無料登録制】		【予約制 22名】	【予約制 25名】						【定員 37名】				19:30
20:00	19:30-20:15 ボディデザインピラティス 村松和美		19:30-20:00 ランニングサークル 高橋隆一		19:40-20:10【女性限定】 infinity flow 柳沼里美	19:40-20:10 【中温】ホットヨーガリセット冷えむくみ 齋藤こず恵	19:30-20:15 トラディショナルヨーガ 中波美穂	【定員 25名】			【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【初中级】中村・澁谷		20:00					
20:30	【予約制 37名】		【予約制 20名】 20:25-20:55 バレエ〜バーレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください		【予約制 37名】	【予約制 25名】		【定員 37名】			19:55-20:25 【映像】Group Fight 30		20:30					
21:00	20:30-21:15 Group Fight 高橋隆一				20:25-21:10 Group Groove 柳沼里美	20:25-20:55 ホットヨーガパワーアドバンス 齋藤こず恵		20:30-21:00 パワヨーガ 中波美穂			【定員 25名】			21:00				
21:30			21:05-21:35 【有料】スキルアップバレエ 鈴木結花		【予約制 37名】		【有料制】 21:00-22:00 マスターズサークル	【予約制 37名】			21:00-21:30 【映像】Group Centergy 30	平泳ぎ・バタフライ（入門） 21:05-21:25		21:30				
22:00					21:30-22:15 Group Blast 柳沼里美							22:00						
22:30												22:30						
23:00	チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く				チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く				チェックアウトタイム 23：00 ※24時間会員の方を除く				23:00					

	木曜日 <i>THURSDAY</i>			土曜日 <i>SATURDAY</i>					日曜日 <i>SUNDAY</i>										
	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール	3F フィッツ		4F リ・ピュア	プール							
	A	B			A	B			A	B									
	営業開始 9：00			営業開始 9：00					営業開始 9：00				8:30						
9:00	【予約制 37名】				【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【キッズ】	【キッズスクール】 9:00-10:00 キッズ空手			【キッズスクール】 8:00-9:00 ミライク【ジュニア】[RUN] 9:00-10:00 ミライク【キッズ】【ジュニア】				9:00						
9:30	9:20-9:50 入門太極拳 瑞翔				9:30-9:50 マインドフルネスAQUA 小田喜桃子				9:00-10:00 ミライク【キッズ】				10:00-10:30 パーソナルレッスン 宮村	10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂	平泳ぎ・バタフライ（入門） 10:30-10:50	9:30			
10:00	【予約制 37名】				【定員36名】10:00-10:30 アクアダンス30 小田喜桃子				【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】				【ベビースクール】 10:15-11:00 ベビーミライク	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 10:30-11:00 ホットヨーガベーシック 西内やよい	クロール・背泳ぎ（入門） 10:30-10:50	10:00			
10:30	10:05-10:35 太極拳 瑞翔		【予約制 25名】 10:15-10:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花						【キッズスクール】 10:00-11:00 ミライク【キッズ】	【予約制 25名】 10:10-10:55 ホットヨーガアドバンス 中波美穂			10:30						
11:00	【有料スクール】 10:50-11:50 太極拳スクール 瑞翔		【予約制 25名】						10:35-10:55 すっきり肩・腰・膝				【キッズスクール】 11:00-12:00 ミライク【キッズ】	【定員 20名】 11:20-11:50 【映像】Group Groove 30	【予約制 25名】 11:15-11:45 ホットヨーガウエストシェイプ 西内やよい	平泳ぎ・バタフライ（応用） 11:00～11:20	【予約制 24名】※体験枠1枠確保 11:15-11:45【女性限定】 ホットヨーガベーシック 中波美穂	クロール・背泳ぎ（応用） 11:00～11:20	11:00
11:30			11:00-11:45 トラディショナルヨーガ 手塚沙也花												フィンスイム 11:30-11:50		11:30		
12:00					【予約制 25名】								12:00						
12:30	【予約制 37名】		12:00-12:45 ボディデザインピラティス 手塚沙也花	12:30-13:00 パーソナルレッスン 小田喜/相馬	【予約制 25名】	12:20-12:50 TOBIPPA 小田喜桃子	【予約制 25名】	12:25-12:55 バーニングエアロ 木村淳	【予約制 28名】	【有料スクール】 10/5、19 12:15-13:00 スキルアップヨガ 中波美穂			12:30						
13:00	12:35-13:20 ZUMBA(45分クラス) 千葉英子		【予約制 25名】				【予約制 25名】	13:00-13:30 パワーヨーガ やすおかともし	【予約制 28名】					13:00					
13:30	【予約制 37名】		13:10-13:55 トラディショナルヨーガ 木村絵美子		【有料制】 13:00-14:00 スイムスクール 【中上級】 相馬	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ 13:30-13:50 VOLTBOX 20 與那覇樹	【予約制 25名】	13:10-13:55 バーニングステップ 木村淳	【予約制 22名】	13:20-13:50【女性限定】 infinity flow 柳沼里美				13:30					
14:00	13:35-14:20 Salsation 千葉英子		【予約制 25名】	【定員36名】14:05-14:50 アクアダンス45 福井朱	【予約制 10名】	14:05-14:35 VOLTBOX 與那覇樹	13:50-14:35 トラディショナルヨーガ やすおかともし	【予約制 10名】※スタジオビギナーズ	【無料登録制】	14:10-14:40 ボディメイクサークル 黒川麻衣子	14:00-14:30 キッズパーソナルレッスン	14:00							
14:30		アフター スクール	14:10-14:55 背骨コンディショニング 加藤智枝 ※タオルをご用意ください			【予約制 37名】			14:20-14:50 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 10名】		【定員36名】14:45-15:30 アクアダンス45 ゆみ ※イベントで休講になる場合もございますので 予め、ご了承ください。	14:30						
15:00					15:00-15:45 Group Fight 高橋隆一	【予約制 20名】	15:30-16:15 バレエ〜バーレッスン〜 鈴木結花 ※バレエシューズ推奨、または靴下をご用意ください	【予約制 25名】	15:05-15:35 VOLTBOX 高橋隆一	【予約制 37名】			15:00						
15:30			【定員 25名】						15:55-16:40 Group Blast 黒川麻衣子				15:30						
16:00			16:00-16:30 【映像】Group Centergy 30		【キッズスクール】 16:00-17:00 ミライク【RUN】	16:10-16:55 Group Blast 高橋隆一	【予約制 25名】	16:35-17:05 ジャズダンスNEXT 松本真実		16:00									
16:30			【定員 25名】										16:30						
17:00			16:45-17:15 【映像】Group Fight 30		【予約制 37名】					【予約制 37名】				17:00					
17:30			【キッズスクール】 17:00-18:00 キッズ空手		17:20-18:05 フリースタイルSTAGE 松本真実				17:00-17:45 Group Centergy 黒川麻衣子				17:30						
18:00			【キッズスクール】 18:00-19:00 キッズ空手			【予約制 24名】※体験枠1枠確保 18:15-18:45【女性限定】 【中温】ホットヨーガベーシック 手塚沙也花	【予約制 25名】	17:30-19:30 選手コース ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲示いたします。					18:00						
18:30														18:30					
19:00														19:00					
19:30	【予約制 28名】		【予約制 25名】	【有料制】 19:30-20:30 スイムスクール 【上級】相馬				【有料登録制】 19:30-20:30 スイムスクール 【マスターズ】中村・山本	チェックアウトタイム 20：00 ※24時間会員の方を除く			19:30							
20:00	19:30-20:15 バーニングエアロ 萩原由香里		19:40-20:10 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵							■スタジオレッスンについて ・全クラス【予約制】となっております。『スタジオ予約システム』にて事前にご登録の上、ご参加ください。 ※映像レッスンは除く（途中入退室可能） ・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。 ・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。 ・予約締め切りは、レッスン開始5分前です。 ・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。 ・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約をいただいている皆様へ スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスメールにてお知らせいたします。 ・スタジオ予約システムでのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたら キャストまでお尋ねください。 ・マスク着用は任意となります。			20:00						
20:30	【予約制 28名】		20:25-20:55 ホットヨーガパワー・アドバンス 斎藤こず恵										20:30						
21:00	20:30-21:15 バーニングステップ 萩原由香里		【予約制 25名】	【定員36名】21:00-21:30 アクアダンス30 細谷香苗	チェックアウトタイム 21：00 ※24時間会員の方を除く								21:00						
21:30	【予約制 25名】		21:10-21:40 ホットヨーガベーシック 斎藤こず恵		【スタジオビギナーズの設定】 こちらのクラスは、入会日から1年未満の方がご参加できる限定クラスとなります。 《参加対象》入会日から1年未満 例）2024年10月1日入会の方 ⇒ 2025年10月末日までのレッスン分まで参加可能。								21:30						
22:00	21:35-22:05 TOBIPPA 山口真人			21:35-22:05 リキッドヨーガ・ラテン 細谷香苗	【体験枠確保レッスンの設置】 こちらのクラスは、体験者分として1枠確保させていただきます。 体験者の参加がなかった場合の参加枠増枠はございません。予めご了承ください。								22:00						
22:30													22:30						
23:00	チェックアウトタイム 23：00												23:00						