2026年11月　レッスンプログラム　スケジュール

NEWレッスン　変更レッスン　ヨガ系レッスン　ダンス系レッスン　アクアレッスン　筋トレレッスン　エアロビクス　ピラティス　ヨガ×ピラティス、ヨガ×バレエ　有酸素系レッスン

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:20 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 定員20名	10:30～11:15 アクアビクス 池内
12:20～13:10 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～12:50 ボディケア ★池内 定員23名	12:00～12:30 アロマストレッチ ★中村 ミニ 定員8名
13:40～14:30 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 定員30名	13:30～14:00 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	13:00～13:30 はじめてスイム ★中村 ミニ 定員10名
15:00～15:50 フラダンス 森		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:30～ 夜の部：19:30～		
	19:40～20:30 バレトン ★戸田 定員20名	
20:00～20:45 ZUMBA 上間		
21:15～22:00 ステップアップ エアロ 戸田	21:00～21:50 スリムピラティス ★榊原 ホット 定員20名	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 RELAX YOGA ★下村 定員30名	10:30～11:15 マットピラティス ★Yuki 定員15名	10:30～11:15 アクアウォーク 鈴木
12:00～12:50 POWER ★水鳥 定員25名	12:00～12:50 ABトレーニング ★山本 定員20名	
13:30～14:20 GROOVE 宮田	13:30～14:20 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 定員20名	
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：11:30～ 夜の部：20:00～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
	18:45～19:35 ボディケア ★池内 定員23名	
19:40～20:30 CENTERGY ★中村 定員30名		19:50～20:35 アクアビクス 池内
	20:15～21:00 Party Dance Night ★Ayano 定員20名	
21:00～21:50 FIGHT 寺西		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 美尻ヨガ ★Sao 定員30名		
		11:00～11:30 アロマストレッチ ★水鳥 ミニ 定員8名
12:00～12:45 B.style.step ★小野山 定員29名	12:00～12:50 古典インドヨガ ★Azusa 定員20名	
13:30～14:20 FIGHT 阪口	13:30～14:20 バレトン ★向井 定員20名	13:00～13:50 スイム初級 ★中村 定員20名
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:30～ 夜の部：21:30～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
19:30～20:20 アスリートヨガ ★後明 定員35名	19:40～20:30 パワーヨガ ★下村 定員20名	
21:00～21:50 GROOVE 宮田		

はじめてスイム・スイム初級/上級
スイムレッスンの同一週予約制限が
なくなりました！

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 CENTERGY ★中村 定員30名	10:30～11:20 エンジョイダンス ★大橋 定員20名	10:30～11:15 fun fun AQUA MIHO
12:00～12:50 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員30名	12:00～12:45 ZUMBA 野口	12:00～12:50 スイム上級 ★宮田 定員20名
13:45～14:35 ナチュラルヨガ ★下村 定員30名	13:20～14:10 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員20名	
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：12:30～ 夜の部：20:30～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
	19:30～19:50 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	
20:00～20:50 POWER ★水鳥 定員25名		
21:20～22:10 FIGHT 寺西		

土曜日

Aスタジオ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名
13:00～13:50 ナチュラルヨガ ★大橋 定員30名
15:30～16:20 ステップアップ エアロ 平井
17:00～17:50 GROOVE 宮田
18:20～19:10 CENTERGY ★中村 定員30名

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:20 モーニングヨガ ★林田 定員30名	
	12:00～12:30 ピラティス ★樋口 ミニ 定員15名
13:10～14:00 POWER ★樋口 定員25名	13:00～13:50 バレトン ★向井 定員20名
14:30～15:20 FIGHT 寺西	14:30～15:20 esty yoga ★大橋 ホット 定員20名

11/25(水)
アクアイベント開催決定！

11/25(水)　坪井啓子先生をお招きして
アクアイベントを開催いたします！

10:30～11:45【水中機能改善運動】
13:00～13:45【爆上がりアクアビクス】
定員：各レッスン30名　★事前予約制

アクアエリアでのイベント開催に伴い、
11/25(水)11:00～アロマストレッチ
13:00～スイム初級　は休講です。

※プールは通常通りご利用いただけます。

変更のお知らせ

変更点が多くありますのでご確認ください

・火曜日【19:10～CENTERGY】→ **19:40～　時間変更**
・火曜日【20:30～FIGHT】→ **21:00～21:50　時間変更**
・水曜日【13:30～スイム初級】→ **13:00～　時間変更**
・金曜日【10:30～CENTERGY】→ **担当インストラクター変更**
・金曜日【20:00～POWER】日曜日【13:10～POWER】
→ **担当インストラクター変更**
・水曜日【13:30～バレトン】日曜日【13:00～バレトン】
→ **レッスン時間延長**
・【NEW】平日限定 **HYROXミニレッスン**開講します！

2026年12月　レッスンプログラム　スケジュール

NEWレッスン　変更レッスン　ヨガ系レッスン　ダンス系レッスン　アクアレッスン　筋トレレッスン　エアロビクス　ピラティス　ヨガ×ピラティス、ヨガ×バレエ　有酸素系レッスン

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:20 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 定員20名	10:30～11:15 アクアビクス 池内
12:20～13:10 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～12:50 ボディケア ★池内 定員23名	12:00～12:30 アロマストレッチ ★中村 ミニ 定員8名
13:40～14:30 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 定員30名	13:30～14:00 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	13:00～13:30 はじめてスイム ★中村 ミニ 定員10名
15:00～15:50 フラダンス 森		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：14:00～ 夜の部：19:30～		
	19:40～20:30 バレトン ★戸田 定員20名	
20:00～20:45 ZUMBA 上間		
21:15～22:00 ステップアップ エアロ 戸田	21:00～21:50 スリムピラティス ★榊原 ホット 定員20名	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 RELAX YOGA ★下村 定員30名	10:30～11:15 マットピラティス ★Yuki 定員15名	10:30～11:15 アクアウォーク 鈴木
12:00～12:50 POWER ★水鳥 定員25名	12:00～12:50 ABトレーニング ★山本 定員20名	
13:30～14:20 GROOVE 宮田	13:30～14:20 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 定員20名	
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：11:30～ 夜の部：20:00～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
	18:45～19:35 ボディケア ★池内 定員23名	
19:40～20:30 CENTERGY ★中村 定員30名		19:50～20:35 アクアビクス 池内
	20:15～21:00 Party Dance Night ★Ayano 定員20名	
21:00～21:50 FIGHT 寺西		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 美尻ヨガ ★Sao 定員30名		
		11:00～11:30 アロマストレッチ ★水鳥 ミニ 定員8名
12:00～12:45 B.style.step ★小野山 定員29名	12:00～12:50 古典インドヨガ ★Azusa 定員20名	
13:30～14:20 FIGHT 阪口	13:30～14:20 バレトン ★向井 定員20名	13:15～14:05 スイム初級 ★中村 定員20名
HYROXミニレッスン 押す・引く・運ぶ・歩くなど、 日常動作を活かした全身運動を行い ハイロックスの楽しさに 触れていただきます		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:30～ 夜の部：21:30～		
19:30～20:20 アスリートヨガ ★後明 定員35名	19:40～20:30 パワーヨガ ★下村 定員20名	
21:00～21:50 GROOVE 宮田		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 CENTERGY ★中村 定員30名	10:30～11:20 エンジョイダンス ★大橋 定員20名	10:30～11:15 fun fun AQUA MIHO
12:00～12:50 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員30名	12:00～12:45 ZUMBA 野口	12:00～12:50 スイム上級 ★宮田 定員20名
13:45～14:35 ナチュラルヨガ ★下村 定員30名	13:20～14:10 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員20名	
		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:00～ 夜の部：20:30～		
	19:30～19:50 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	
20:00～20:50 POWER ★水鳥 定員25名		
21:20～22:10 FIGHT 寺西		

土曜日

Aスタジオ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名
13:00～13:50 ナチュラルヨガ ★大橋 定員30名
15:30～16:20 ステップアップ エアロ 平井
17:00～17:50 GROOVE 宮田
18:20～19:10 CENTERGY ★中村 定員30名

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:20 モーニングヨガ ★林田 定員30名	
	12:00～12:30 ピラティス ★樋口 ミニ 定員15名
13:10～14:00 POWER ★樋口 定員25名	13:00～13:50 バレトン ★向井 定員20名
14:30～15:20 FIGHT 寺西	14:30～15:20 esty yoga ★大橋 ホット 定員20名

変更のお知らせ

・月曜【13:30～HYROX】
→ **14:00～　時間変更**
・金曜【12:30～HYROX】
→ **13:00～　時間変更**
・水曜【13:00～スイム初級】
→ **13:15～　時間変更**

年末年始営業日のお知らせ

12/28(月)　10:00～23:00　通常営業
12/29(火)～1/3(日)　休館日
1/4(月)　10:00～23:00　通常営業

休館日は「estygym+24」をぜひご利用ください！

※事前にフロントで利用登録手続きが必要です。