

【2025年 10月～Webハチ代 スタジオ無料プログラム タイムスケジュール】

	月曜日 スタジオ	火曜日 スタジオ	水曜日 スタジオ	金曜日 スタジオ	土曜日 スタジオ	日曜日 スタジオ
10:00	かんたんエアロ 10:00-10:45 山田	かんたんエアロ 10:00-10:45 小寺	かんたんエアロ 10:00-10:45 横山	〔定員40〕ピラティス 10:00-10:45 増見	かんたんエアロ 10:00-10:45 新井	はじめてエアロ 10:00-10:40 横山
	〔定員40〕 GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	〔定員22〕 GROUP fight 12:00-13:00 小成	〔定員22〕 脂肪燃焼ステップ 11:00-11:45 石川	脂肪燃焼エアロ 11:00-11:45 小寺	〔定員40〕 GROUP CENTERGY 11:00-12:00 増見	脂肪燃焼エアロ 10:55-11:40 横山
	〔定員40〕 GROUP ZUMBA gold 12:15-13:00 小成	〔定員40〕 GROUP fight 12:00-13:00 イッキー	〔定員40〕 GROUP CENTERGY 12:00-13:00 増見	〔定員40〕 GROUP ZUMBA gold 12:00-12:45 小成	〔定員22〕 GROUP fight 12:15-13:15 菊間	バレエEX 11:55-12:55 小関
	はじめてエアロ 13:15-14:00 内田(利)	〔定員40〕 ヨガ 13:15-14:15 千葉	〔定員22〕 POWER 30 13:15-13:45 菊間	はじめてエアロ 14:00-14:30 遠藤	ピラティス 13:30-14:15 菊間	〔定員22〕 GROUP POWER 13:10-14:10 目黒
	〔定員40〕 ヨガ 14:15-15:15 内田(利)	フラダンス 14:30-15:30 佐藤	気功体操 14:00-14:45 山田	〔定員40〕 ヨガ 14:45-15:45 遠藤	14:30~14:50 ストレッチボール	〔定員40〕 GROUP fight 45 14:20-15:05 イッキー
			ナニアロハ 15:00-15:45 内田(宗)		〔定員40〕 ヨガ 15:00-16:00 日野	〔定員40〕 GROUP CENTERGY 15:15-16:15 目黒
	キッズ 空手教室 16:00-18:00	キッズ 空手教室 16:00-18:00		キッズ ブレイクダンス教室 16:00-18:00	ヒップホップ 16:15-17:15 イッキー	キッズ ジャズバレエ教室 16:30-19:00
	ヨガ 18:25-19:25 〔定員40〕 日野	バレトン 18:25-19:10 十川	〔定員40〕 ヨガ 18:25-19:25 石川	〔定員40〕 ヨガ 18:15-19:00 鳥山	ミドルエアロ 17:30-18:20 石井	
20:30	〔定員40〕 GROUP fight 45 19:40-20:25 菊間	〔定員40〕 GROUP CENTERGY 19:30-20:30 目黒	ヒップホップ 19:40-20:40 イッキー	〔定員22〕 ステップ 19:15-20:00 鳥山	〔定員22〕 GROUP POWER 45 20:15-21:00 KUNI	
22:00		〔定員22〕 GROUP POWER 20:45-21:45 目黒	〔定員40〕 GROUP fight 20:55-21:55 菊間	〔定員22〕 GROUP fight 21:15-22:00 KUNI		



MOSSA

《誰でもできる！たのしめる！》それがMossaです

グループセンタジー
グループファイト
グループパワー

ヨガ/ピラティスをベースに全身のバランス感覚をつけたい方
格闘技/ボクシングをベースに男性も楽しめる有酸素運動
バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方

【レッスンに参加する際のお願い】

☆レッスン開始10分以降のご入場はご遠慮願います。

☆担当者、レッスン変更がある場合は、館内にて掲示案内いたします。

☆公共交通機関の運行状況によってスタジオレッスンの変更又は休講にさせていただく場合もあります。

☆マットや用具を使用するレッスンの場合は数に限りがありますので、予めご了承ください。

2026年1月～ウェブハチ代フルスケジュール

☆プライベートレッスンご希望の方はフロント前の予約表からご希望の時間をご予約ください。

月	火	水	金	土	日
10:00~10:45 アクアズンバ 小成		10:00~10:45 アクアビクス 石川	10:00~10:45 アクアビクス 小成		
					10:30~11:15 アクアビクス 鈴木
11:00~12:00 幼稚園水泳授業 (年間30回程度)			11:00~12:00 幼稚園水泳授業 (年間30回程度)		
			12:15~12:35 水中歩行		
			12:40~13:00 成人レッスン		

月～金 14:30～18:15キッズ水泳教室
(* 18:15～19:10はフリークース/予約クース利用可。)
土 13:00～18:00キッズ水泳教室
(* 18:00～18:45はフリークース/予約クース利用可。)

					19:00
					*日・祝のご利用は 19:00迄となります。
20:00～20:45 成人スクール 4コース(定員10名)		20:00～20:30 水中トレーニング		19:30～20:15 成人スクール 4コース(定員15名)	
		22:00			

《プールレッスン時のコース利用》ご不便をおかけしますがご協力をお願いします。

アクアビクス/アクアズンバのレッスン	3・4・フリークースを使用します。
無料レッスン/水中歩行	フリークース/4コースを使用します
有料レッスン	4コースを使用します。
プライベートレッスン	4コースを使用します。
キッズ水泳教室 18:00～18:45	1・2・3コースを使用します。
幼稚園水泳授業	1・2コースを使用します。

