【2026年　8月～Ｗｅｂ八千代　スタジオ無料プログラム　タイムスケジュール】

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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 ステップ 11：00-11：45 鳥山	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
ZUMBA 12:15-13:00小成	GROUP fight 12：00-13：00 菊間	定員40 GROUP CENTERGY 12：00-13：00 増見	ZUMBA 12：00-12：45小成	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	定員22 GROUP POWER 45 13：00-13：45 菊間	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	はじめてエアロ 14：00-14：30　遠藤	14:25～14：50 ストレッチポール	GROUP fight 45 14：20-15：05 イッシー
		ナニアロハ 15：00-15：45 内田（宗）	定員40 ヨガ 14：45-15：45 遠藤	定員40 ヨガ 15:00-16:00 日野	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 16:10-17:10 イッシー	キッズ ジャズバレエ教室 16：30-19：00
定員40 ヨガ 18：40-19：40 日野	バレトン 18:40-19:25 十川	定員40 ヨガ 18：40-19：40 石川	ヨガ 18:25-19:10 鳥山	ミドルエアロ 17:20-18：10 石井	
GROUP fight 45 19:50-20：35　菊間	定員22 GROUP POWER 30 19:50-20:20　目黒	ヒップホップ 19:50-20:50 イッシー	ステップ 19:20-20:05 鳥山	かんたんエアロ 18:20-19:05 石井	
20:45-21:10 ストレッチポール	定員40 GROUP CENTERGY 20:30-21:30 目黒	GROUP fight 30 21：00-21：30 イッシー	定員22 GROUP POWER 45 20：15-21：00　KUNI		
			GROUP fight 45 21：10-21:55　KUNI		

レッスン変更　　時間変更

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	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
グループファイト	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
グループパワー	バーベルを使用し、全身をバランスよく引き締めたい方

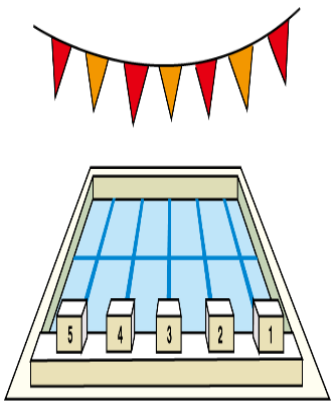
【レッスンに参加する際のお願い】

☆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7月～ウェブ八千代プールスケジュール

☆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はフリーコース/予約コース利用可。） 土　13:00～18:00キッズ水泳教室 （＊18:00～18:45はフリーコース/予約コース利用可。）					
					19:00
				19:30～20:15 成人スクール 4コース（定員15名）	＊日・祝のご利用は19：00迄となります。
		20:00～20:30 水中トレーニング			
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・フリーコース**を使用します。
無料レッスン/水中歩行	**フリーコース/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。