

# PROGRAM SCHEDULE 2025 4月~6月

火 Tue					水 Wed					木 Thu								
10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	10	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	
		担当変更 NEW			アクアサイズ 10:15~10:45 小瀧						有料・予約制		担当変更		カラーゲン		アクアサイズ 10:30~11:00 武田綾	
11	太極拳 10:30~11:30 狩野	ヒットソングダンス 10:30~11:15 ASAMI	ホット コアワークヨガ 11:00~11:45 近野			太極拳 (入門・初級) 10:30~11:15 阿部	ZUMBA GOLD 10:30~11:15 木村		担当変更 NEW	TRX+テック 10:30~11:15 MIKA			かんたんエアロ 10:30~11:15 佐藤恵	健康教室 10:30~11:15 小林	ポール ボディケア 10:30~11:30 渚			
12	nani aloha (ナニ アロハ) 11:45~12:30 KAORI	楽しく筋トレ ストレッチ 11:45~12:30 小林			担当変更 NEW	汗かきヨガ 11:30~12:15 AI	HIP HOP 11:30~12:15 新後閑						RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井(高崎)				
13	ボディ コンバット45 12:45~13:30 山田	メディカル・ヨガ 12:45~13:45 新井 久		有料・予約制	種目別レッスン 4月ハタライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ 12:00~13:00 並木	ゆるヨガ 12:30~13:15 佐相	TOP RIDE 12:45~13:30 一場			TRX for YOGA 12:15~13:00 MIKA		初めてレッスン 12:15~12:45 砂山	疲労回復ヨガ 12:45~13:30 Ayako	BOARD30 13:00~13:30 小林	ホットリンパヨガ 13:00~13:45 茂木	TRX+テック 12:45~13:30 武田 涼	種目別レッスン 4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月クロール 13:00~14:00 紙谷	
14	オリジナルエアロ 13:45~14:30 山口	BOARD30 14:00~14:30 小林	カラーゲン	有料・予約制	ハッピースイム(初中級) 13:10~14:10 紙谷		ボルド・ブラ 13:45~14:30 新井 靖	コンディショニング ヨガ 14:00~14:45 Ayako		WEB予約場所指定	ホットリンパ デトックスストレッチ 13:30~14:15 小林			Hello! ヨガ 14:00~14:45 渚		TRX+テック 14:00~14:45 小林	アクアサイズ 14:00~14:30 小瀧	
15	スタジオ変更						ピラティス 15:00~15:45 MIKA	ボディパンパ45 15:30~16:15 高木(上里)		定員10名 WEB予約	スタイルアップ ボディ 14:30~15:30 小林	エアリアルヨガ 14:45~15:30 新井 靖		日新ウエルネスオリジナル			エクスパート練習会 14:00~15:00 並木	
16	健康体操 16:00~16:45 平尾				一部のコースをスクールで使用					定員8名								一部のコースをスクールで使用
17	スクール使用 17:00~18:10						スクール使用 16:15~17:00			LIVE配信 WEB予約場所指定			スクール使用 16:30~17:30					
18																		
19	スタジオ変更		カラーゲン			コンピネーション ステップ(中級) 18:15~19:00 佐藤 恵					カラーゲン						エアリアルヨガ 18:30~19:15 松井	
20	中級エアロ 19:00~19:45 松井		スタイルアップヨガ 19:00~20:00 茂木			健康教室 19:15~20:00 佐藤 恵					ミュージック フロウヨガ 18:45~19:45 安蒜				コアトレヨガ 19:00~19:45 SATORU			
21	RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井	ボディ コンバット45 20:15~21:00 美穂(上里)	ホットパワーヨガ 20:15~21:00 茂木				ボディバランス 60 20:15~21:15 新井 靖						レッスンタイム45 19:45~20:30 川口		TOP RIDE 20:00~20:45 一場			
22	ボディパンパ45 21:15~22:00 宮崎	ボディジャム45 21:15~22:00 美穂(上里)	ホットナイトヨガ 21:15~22:00 天野		ファンタスティックタイム 21:00~22:45						ホットコアムーブ 20:30~21:15 佐藤 恵		ファンタスティックタイム 21:00~22:45		カラーゲン	美彩心 21:00~22:00 松井		ファンタスティックタイム 21:00~22:45
23																		

● 運動レベル ● 初心者・入門 ● 初級 ● 初中級 ● 中級 ● 中上級 ● 上級 ● Les Millsプログラム ● ダンス系 ● 個人に応じたレッスン ● コラーゲンプログラム ● やぐらプログラム

日新ウエルネス自社開発のオリジナルプログラムです。ヨガに不慣れな方でも安心してご参加いただけます！

一部のコースをスクールで使用

一部のコースをスクールで使用

一部のコースをスクールで使用

	金 Fri					土 Sat					日 Sun				
	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10					ダンベルアクア 10:15~10:45 小瀧			WEB予約場所指定	有料・予約制						
11	かんたんエアロ 10:30~11:15 武田 綾	フットケア コンディショニング 10:30~11:15 小林		有料・予約制 エアリアルヨガ 11:00~11:45 松井	一部のコースを スクール使用	初級エアロ 10:30~11:15 佐藤 恵		筋膜リリース& ひめトレ 10:30~11:15 伊藤	TRX+テック 10:30~11:15 新井 靖	一部のコースを スクール使用	やさしいヨガ 10:45~11:30 SATORU	定員8名			ハッピースイム60(中級) 11:00~12:00 青木
12	ボディバランス 60 11:30~12:30 新井 靖	WEB予約場所指定 RITMOS (リトモス) 11:45~12:30 武田 綾	ホット美body エクササイズ 12:15~13:00 小林			ボディパンプ45 11:45~12:30 宮崎		姿勢美人Sintex 11:30~12:30 伊藤	エアリアルヨガ 11:45~12:30 新井 靖		時間変更 BAILABAILA (バイラバイラ) 12:00~12:45 佐藤 恵	LIVE配信 WEB予約場所指定		有料・予約制	レッスントイレ60 12:00~13:00 青木
13	ボディパンプ45 12:45~13:30 高木	初級エアロ 12:45~13:30 堀越	美彩心 13:15~14:15 小林	有料・予約制 シルク サスペンション 14:00~14:45 篠原	水中健康教室 13:00~13:30 武田綾	ボディ コンバット60 13:00~14:00 宮崎		ホット筋トレ 13:00~13:45 佐藤 恵	シルク サスペンション 13:00~13:45 伊藤	かんたんアクア 13:00~13:30 飯塚	時間変更 オリジナル エアロ 13:00~13:45 佐藤 恵	定員8名 ポディパンプ30 12:45~13:15 高木(上皇)	LIVE配信 WEB予約場所指定	エアリアルヨガ 12:30~13:15 佐相	
14	ゆるヨガ 14:00~14:45 Ayako	ボディジャム45 14:00~14:45 武田 涼	暗閉☆	シルク サスペンション 14:00~14:45 篠原	ハッピースイム(中上級) 13:45~14:45 並木	WEB予約場所指定		WEB予約場所指定		一部のコースを スクールで使用	時間変更			エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	
15	レズミルズコア 15:00~15:45 山田	癒しのゆる ストレッチ 15:00~15:45 渚				RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	美彩心 15:30~16:30 松井				時間変更 週替わり プログラム 14:15~15:15 週替わり担当	WEB予約場所指定	冷感性改善 デトックスヨガ 14:30~15:30 佐相	
16						健康教室 15:45~16:30 佐藤 恵	健康教室 15:45~16:30 佐藤恵(高崎)	美彩心 15:30~16:30 松井				かんたんエアロ 16:00~16:45 平尾		ホットストレッチ 16:00~16:45 飯塚	
17								美彩心 15:30~16:30 松井				ヨガ& ピラティス 17:00~17:45 平尾			かんたんアクア 17:10~17:40 飯塚
18	ZUMBA 18:00~18:45 栄一					時間変更 WEB予約場所指定 レズミルズダンス 17:45~18:30 松井									
19	ボディステップ45 19:00~19:45 宮崎		コラーゲン 機能改善 ヨガ&ピラティス 19:00~20:00 平尾	有料・予約制 TRX+テック 18:45~19:30 一場		ダンスエアロ (初中級) 18:45~19:30 松井									ファンタスティックタイム 18:30~19:30
20	WEB予約場所指定	TOP RIDE 20:00~20:45 一場	NEW ウォーム リラックスヨガ 20:15~21:00 平尾	有料・予約制	担当変更 時間変更					ファンタスティックタイム 20:00~21:30					
21	ボディ コンバット45 20:15~21:00 宮崎	定員10名 WEB予約		エアリアルヨガ 20:15~21:00 佐相	初めてレッスン 20:15~20:45 並木										
22					水泳サークル 20:45~21:45 紙谷										
23															

やぐらスタジオレッスンについて

1日2本まで受講可。現在参加人数を削減させていただいているので、1日同じレッスンへのご参加は不可とさせていただきます。  
※当日参加人数に空きがある場合は受講可。

やぐらスタジオレッスン・コラーゲンは有料予約制です。  
オプション登録又は、都度払い550円/1回となります。  
コラーゲンは女性限定です。

WEB予約対象プログラムについて  
予約方法はHP、又は館内ポスターをご確認ください。

暗閉☆について  
通常のスタジオとは異なり、暗閉×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かせます。

ファンタスティックタイムについて  
プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。

WEB予約場所指定 → WEB予約時に参加位置指定プログラムとなります。

女性専用 ← このマークが付いているプログラムは女性のみのご利用となります。男性の参加はご遠慮ください。

参加方法・スタジオ定員、プログラムレベルを変更させて頂いております。詳しくはHP、館内ポスターでご確認ください。

※第2スタジオLIVE配信のボディパンプはWEB予約位置番号となっております。 ※日曜日週替のボディステップはWEB予約場所指定無しとなります。

※期間中にプログラム内容・コース設定が変更となる場合がございますので予めご了承ください。