

# サン燦プールのスタジオプログラム (2026年10月~2027年3月)

※映像レッスンの内容変更がございます。ご確認のうえご参加ください。

定員：30名

| 月                                                                                                                          | 火                                                                                                                            | 木                                                                                                                          | 金                                                                                                                            | 土                                                                                                                             | 日                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 簡単エアロ&<br>コンディショニング<br>9:15~10:15<br>岡IR                                                                                   | 健美操<br>9:15~10:15<br>大城IR                                                                                                    |  OXIGENO<br>9:15~10:15<br>田中IR            | 楽しくエアロ<br>9:15~10:15<br>應治IR                                                                                                 | やさしいヨガ<br>9:15~10:15<br>松田IR                                                                                                  | 簡単エアロ&<br>ストレッチ<br>9:15~10:15<br>應治IR                                                                                         |
| KAZE~prep~<br>10:30~11:30<br>田中IR                                                                                          | UNIVERSAL<br>YOGA EARTH<br>10:30~11:30<br>田中IR                                                                               | ポルドブラ<br>10:30~11:30<br>田中IR                                                                                               | ポール&<br>タオルストレッチ<br>10:30~11:30<br>田中IR                                                                                      |  FIGHT DO<br>10:30~11:30<br>KAZUKI IR      | 日曜バラエティ<br>10:30~11:30                                                                                                        |
|  ラディカルエアロ<br>11:45~12:15<br>(30分/映像レッスン)  |  ラディカルヨガ<br>11:45~12:15<br>(30分/映像レッスン)     |  MEGA DANZ<br>11:45~12:15<br>(30分/映像レッスン) |  MEGA DANZ<br>11:45~12:15<br>(30分/映像レッスン) |  ラディカルヨガ<br>11:45~12:15<br>(30分/映像レッスン)    |  FIGHT DO<br>11:45~12:45<br>NATSUMI IR     |
|  OXIGENO<br>12:45~13:45<br>安村IR           | 簡単エアロ&<br>コンディショニング<br>12:45~13:45<br>岡IR                                                                                    | やさしいヨガ<br>12:45~13:45<br>石川IR                                                                                              | KAZE~prep~<br>12:45~13:45<br>田中IR                                                                                            | デトックスヨガ<br>12:45~13:45<br>Tomoka IR                                                                                           |  ラディカルヨガ<br>13:00~13:45<br>(45分/映像レッスン)    |
| アクティブヨガ<br>14:00~15:00<br>Tomoka IR                                                                                        | リンパマッサージ&<br>ピラティス (20名)<br>14:00~15:00<br>松田IR                                                                              | ZUMBA<br>14:00~14:45<br>上利IR                                                                                               | エナジーヨガ<br>14:00~15:00<br>森本IR                                                                                                | 骨盤調整ヨガ&<br>ウェーブストレッチ<br>14:00~15:00<br>Tomoka IR                                                                              |  MEGA DANZ<br>14:00~14:45<br>(45分/映像レッスン)  |
| エナジーヨガ<br>15:15~16:15<br>森本IR                                                                                              |  OXIGENO<br>15:15~16:00<br>(45分/映像レッスン)     |  ラディカルヨガ<br>15:00~15:30<br>(30分/映像レッスン)   |  ラディカルヨガ<br>15:15~16:00<br>(45分/映像レッスン)   |  MEGA DANZ<br>15:15~16:00<br>(45分/映像レッスン)  |  OXIGENO<br>15:00~15:45<br>(45分/映像レッスン)    |
|  ラディカルヨガ<br>16:45~17:15<br>(30分/映像レッスン)   | キッズダンス<br>(HIPHOP)<br>16:30~17:30                                                                                            | チアダンス<br>16:30~17:30                                                                                                       |  MEGA DANZ<br>16:30~17:30<br>KATTA IR     | キッズダンス<br>(JAZZ)<br>16:30~17:30                                                                                               |  FIGHT DO<br>16:00~16:45<br>(45分/映像レッスン)   |
| 懐メロダンス<br>17:30~18:30<br>安部IR                                                                                              | キッズダンス<br>(HIPHOP)<br>17:40~18:40                                                                                            | チアダンス<br>17:40~18:40                                                                                                       |  OXIGENO<br>17:45~18:45<br>安部IR         | キッズダンス<br>(JAZZ)<br>17:40~18:40                                                                                               |  ラディカルエアロ<br>17:00~17:45<br>(45分/映像レッスン) |
| ピラティス&ヨガ<br>18:45~19:45<br>安部IR                                                                                            |  MEGA DANZ<br>19:00~19:30<br>(30分/映像レッスン) |  OXIGENO<br>19:15~19:45<br>(30分/映像レッスン) | ストリートダンス<br>19:30~20:30<br>安部IR                                                                                              |  OXIGENO<br>19:15~19:45<br>(30分/映像レッスン)  | 予約電話番号<br>080-7629-3644                                                                                                       |
|  OXIGENO<br>20:00~20:30<br>(30分/映像レッスン) |  OXIGENO<br>19:45~20:15<br>(30分/映像レッスン)   | ZUMBA<br>20:00~20:45<br>上利IR                                                                                               |                                                                                                                              |  ラディカルエアロ<br>20:00~20:30<br>(30分/映像レッスン) | 【予約受付時間】<br>前日：17時~20時<br>日祝：17時~18時<br>当日：8時45分~                                                                             |

★スタジオプログラム：500円 ★ラディカルプログラム：700円 ★映像レッスン：500円

※映像レッスン：定期券と当日一時利用券をお持ちの方は参加無料です。

※  ：シューズが必要なプログラムです。

※途中入退場はご遠慮ください。(緊急時を除く)

※プログラムは変更となる場合がございます。

※変更情報は館内掲示をご覧ください。急な変更の際は、HPにてお知らせいたします。