メディカルフィットネス＋スパ LaVita 「ラ・ヴィータ」

スタジオ・プール　タイムスケジュール一覧

2026年11月～

月（MON）

	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10：00～10：45 リフレッシュヨーガ （佐藤み） 定員30名		
11:00	11：00～11：45 マットサイエンス45 （小林） 定員25名		
12:00	12：00～12：30 ストリートダンス30 （MAKO） 定員40名		12：15～12：45 水中ウォーキング （椎名）定員30名
13:00	12：45～13：30 アーユルヴェーダヨガ （長沼） 定員30名	ウォーキングコース	13：00～13：45 アクアミックス （椎名） 定員25名
14:00	13：45～14：15 ZUMBA30 （堀米） 定員35名	13：45～14：15 エンジョイウォーキング （安達） 定員12名	
15:00	14：30～15：15 膝・肩・腰 スッキリ体操 （安達） 定員30名		15：15～16：00 アクアファイティング （大木） 定員25名
16:00	15：30～16：00 ジムスティック （髙橋） 定員15名		
17:00	School 17：05～17：55 バスラボチアスクール ジュニアCクラス 小学１年～小学5年		
18:00			
19:00	19：15～20：00 OXIGENO45 （伊藤） 定員25名		
20:00	20：30～21：00 UBOUND30 （椎名）定員20名		
21:00	21：30～22：00 週替わりレッスン （大木）	1・3・5週目…FIGHT DO30 定員40名 2・4週目…LESMILLS CORE 定員25名	
22:00			
23:00			
	23:00 閉 館		

火（TUE）

	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10：00～10：45 膝・肩・腰 スッキリ体操 （安達） 定員30名	定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし	
11:00	11：00～11：30 ローインパクト30 （小林） 定員30名		
12:00	11：45～12：15 POWER CARDIO30 （服部） 定員20名	1週目…クロール 2週目…平泳ぎ 3週目…背泳ぎ 4週目…バタフライ	11：45～12：30 アクアダンス45 （庄司） 定員25名
13:00	12：45～13：15 リラックスボール （安達） 定員20名		12：45～13：30 やってみよう4泳法 （庄司） 定員20名
14:00	13：30～14：15 ベーシックヨガ （伊藤）定員30名	スタジオ2 13：45～14：15 ひめトレ （浦山） 定員11名	
15:00	14：30～15：00 脂肪燃焼エアロ （庄司） 定員35名	14：30～15：00 ひめトレ （浦山） 定員11名	
16:00	15：15～15：45 ダンベル体操 （安達） 定員20名	スタジオ2	
17:00	16：15～16：45 スリングエクササイズ （安達） 定員15名		
18:00	18：00～18：30 X55 （浦山） 定員20名		
19:00	19：15～20：00 ZUMBA45 （堀米） 定員35名	多目的コート 19：30～21：30 個人参加型フットサル （大木） 受付は2階フロントへ ※有料	
20:00	20：15～21：00 リラクゼーションヨガ （堀米） 定員30名		
21:00			
22:00	21：30～22：00 POWER CARDIO30 （浦山） 定員20名		
23:00			
	23:00 閉 館		

水（WED）

休館日

木（THU）

	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10：00～10：30 脂肪燃焼エアロ （太田） 定員30名		10：00～10：45 アクアファイティング （髙橋） 定員25名
11:00	10：45～11：30 アーユルヴェーダヨガ （長沼） 定員30名		
12:00	11：45～12：30 OXIGENO45 （髙橋） 定員25名		
13:00	13：00～13：45 エンジョイエアロ45 （大山） 定員40名	12：45～13：15 OXIGENO30 （髙橋） 定員8名	
14:00	14：00～14：45 膝・肩・腰 スッキリ体操 （加藤） 定員30名		14：45～15：30 やってみよう4泳法 （小野） 定員20名
15:00	15：15～16：00 スリングエクササイズ （加藤） 定員15名	1週目…背泳ぎ 2週目…クロール 3週目…バタフライ 4週目…平泳ぎ	
16:00			
17:00	17：30～18：15 FIGHT DO45 （大木） 定員40名		
18:00	18：30～19：15 POWER CARDIO45 （服部） 定員20名		
19:00			
20:00	19：45～20：30 アーユルヴェーダヨガ （長沼） 定員30名		
21:00			
22:00	21：00～21：30 LES MILLS CORE （大木） 定員25名		
23:00			
	23:00 閉 館		

メディカルフィットネス＋スパ LaVita 「ラ・ヴィータ」

スタジオ・プール　タイムスケジュール一覧

2026年11月～

金（FRI）

時間	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10：00～10：45 膝・肩・腰 スッキリ体操 （浦山） 定員30名		
11:00	11：00～11：30 FIGHT DO30 （大木） 定員40名		
12:00	11：45～12：30 マットサイエンス45 （小林） 定員25名		
13:00	12：45～13：30 マットサイエンス45 （小林） 定員25名	スタジオ3 13：45～14：15 キネシス （浦山） 定員8名	13：15～14：00 はじめて水泳 （川越）定員15名
14:00	13：45～14：30 OXIGENO45 （伊藤） 定員25名		14：15～15：00 痛み予防改善 アクアサーキット （安達）定員30名
15:00	14：45～15：15 ダンベル体操 （加藤） 定員20名		15：15～15：45 水中エクササイズ （髙橋） 定員10名
16:00	15：30～16：00 機能改善トレーニング （安達） 定員20名		
17:00			
18:00	18：00～18：45 UBOUND45 （椎名） 定員20名		
19:00	19：15～19：45 X55 （浦山）定員20名		
20:00	20：15～20：45 FIGHT DO30 （加藤） 定員40名		
21:00	21：00～21：30 ジムスティック （髙橋） 定員15名		
22:00			
23:00			
	23：00 閉 館		

土（SAT）

スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
	スタジオ2	
10：00～10：45 フラダンスフィットネス45 （佐藤良） 定員40名	10：00～10：45 膝・肩・腰 スッキリ体操 （加藤） 定員12名	
11：15～12：00 X55 （浦山） 定員20名		
12：15～12：45 ジムスティック （髙橋） 定員15名		
13：00～13：45 OXIGENO45 （髙橋） 定員25名		
14：00～14：30 機能改善トレーニング （安達） 定員20名		14：45～15：30 水中ウォーキング （安達）定員30名
15：00～15：45 ZUMBA45 （堀米） 定員35名		
16：15～16：45 UBOUND30 （椎名） 定員20名		

21：00 閉 館

ご協力のお願い
2本連続で行われるプログラムは続けてのご予約をお控え下さい。
※レッスン開始1時間10分前に空きがあれば
2本続けてのご参加を可能とさせて頂きます。

テクノジムアプリからご予約下さい。

【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】
○レッスン当日午前6：00より、当日のレッスンがご予約可能です。レッスンを選択しご予約ください。
○レッスン開始30分前まで予約可能です。
○予約が定員になった場合はキャンセル待ちが可能です。
○予約後のキャンセルはレッスン開始1時間30分前までとなります。
※キャンセル無しの不参加が3回あった場合、その後1か月間レッスン参加を禁止します。
※パーソナルトレーニング及び有料教室受講者を予め予約させて頂く場合があります。
ご了承下さい。

日（SUN）

スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
	定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし	
10：15～10：45 リラックスボール （浦山） 定員20名		
11：00～11：45 OXIGENO45 （伊藤） 定員25名		11：15～12：00 水中ウォーキング （加藤）定員30名
13：00～13：30 LES MILLS CORE （大木） 定員25名		
14：00～14：30 POWER CARDIO30 （浦山） 定員20名		
15：00～15：45 FIGHT DO45 （加藤） 定員40名		
16：00～16：45 バレトン45 （ゆうこ）定員40名		
	多目的コート 17：15～19：15 個人参加型フットサル （大木） 受付は2階フロントへ ※有料	

19：00 閉 館

【スタジオレッスン参加の場合】

○マスク着用は任意となります。
○入室の際、本人確認・場所確認をさせて頂きます。
○ジムエリア内でお待ち下さい。
○スタジオ内では床に貼ってあるシールを目印に、会員様同士の距離を保って下さい。
○予約した場所からの移動はご遠慮下さい。
○安全考慮の為レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。
○スタジオ参加時は携帯電話のマナーモードにご協力下さい。

メディカルフィットネス＋スパ LaVita 「ラ・ヴィータ」
TEL:023-647-3401