

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	第1スタジオ 9:40~9:55 モーニングストレッチ	第1スタジオ 10:00~10:30 わいわいゆったりカリアー【Aコート】	第1スタジオ 10:00~10:30 パーシクエアロ 西ゆかり	第1スタジオ 10:00~10:30 Group Centery 山田広恵	第1スタジオ 10:10~10:40 パーシクエアロ 仙北凡子	第1スタジオ 10:00~10:30 わいわいゆったりカリアー【Aコート】
11	第2スタジオ 9:50~10:50 (有)TRYnations Lv.2 佐々木俊香	第2スタジオ 9:45~10:45 (有)body REmake 佐々木俊香	第2スタジオ 10:00~10:30 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵	第2スタジオ 10:30~11:30 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵	第2スタジオ 10:45~11:45 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵	第2スタジオ 10:00~10:30 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵
12	プール 11:00~12:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	プール 11:00~11:30 水中ジョギング 山村運	プール 11:00~11:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	プール 11:00~12:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	プール 11:00~11:30 バランスボール 佐々木俊香	プール 10:00~10:50 (有)ベビースクール 予約不要
13	第1スカッシュコート 10:00~10:30 わいわいゆったりカリアー【Aコート】	第1スカッシュコート 10:00~10:30 わいわいフリー【Bコート】	第1スカッシュコート 10:15~10:45 ビヨンドミラクル アクア 城野達也	第1スカッシュコート 10:50~11:30 ビヨンドミラクル アクア 仙北凡子	第1スカッシュコート 10:00~10:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第1スカッシュコート 10:30~11:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要
14	第2スタジオ 11:00~11:45 ZUMBA 海藤真澄	第2スタジオ 11:00~11:30 (有)TRYnations Lv.2 佐藤幸恵	第2スタジオ 11:40~12:10 青竹ピクス◎ 森谷倫美子	第2スタジオ 11:50~12:25 リトモス 廣瀬やよい	第2スタジオ 11:55~12:25 バランスボール 佐藤幸恵	第2スタジオ 11:55~12:25 (有)TRYnations Lv.2 佐藤幸恵
15	第1スタジオ 12:00~12:45 ヨガ 平山文彦	第1スタジオ 12:00~13:00 ミットアクア 野口倫子	第1スタジオ 12:25~13:05 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第1スタジオ 12:40~12:55 青竹ピクス◎	第1スタジオ 12:40~12:55 青竹ピクス◎	第1スタジオ 12:00~12:30 コーチとラリー【Aコート】
16	第2スタジオ 12:00~13:00 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵	第2スタジオ 12:15~12:55 ミットアクア 野口倫子	第2スタジオ 12:30~13:30 (有)TRYnations Lv.2 佐々木俊香	第2スタジオ 13:00~13:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 13:00~13:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 12:00~12:30 (有)TRYnations Lv.1 佐藤幸恵
17	プール 13:05~13:50 エンジョイマスターズ 犬飼まゆみ	プール 13:05~13:50 エンジョイマスターズ 犬飼まゆみ	プール 13:20~13:50 ビヨンドミラクル アクア 山田広恵	プール 13:00~14:00 スペシャルマスターズ 城野達也	プール 13:00~14:00 スペシャルマスターズ 城野達也	プール 12:15~12:45 ビヨンドミラクル アクア 城野達也
18	第1スタジオ 13:15~14:00 Group Centery 丸山雄大	第1スタジオ 13:30~14:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第1スタジオ 13:10~13:55 ヨガ 平山文彦	第1スタジオ 13:10~13:55 ヨガ 平山文彦	第1スタジオ 13:30~14:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第1スタジオ 13:30~14:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要
19	第2スタジオ 14:20~14:50 Group Fight 丸山雄大	第2スタジオ 14:20~14:35 お腹シェイブ	第2スタジオ 14:10~14:40 ZUMBA 川崎三貴子	第2スタジオ 14:15~15:00 Group Centery 山田広恵	第2スタジオ 14:45~15:15 ZUMBA 比内澄絵	第2スタジオ 14:30~15:30 (有)TRYnations Lv.2 山田広恵
20	プール 14:00~14:30 アクアピクス 佐々木俊香	プール 14:00~15:00 わいわいゆったりカリアー【Aコート】	プール 14:00~15:00 わいわいフリー【Aコート】	プール 15:00~15:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	プール 15:00~15:30 (有)成人スクール(初中) 予約不要	プール 14:30~15:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要
21	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 15:30~16:30 Jrカワイ体育教室 予約不要
22	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第2スタジオ 16:30~17:30 Jrカワイ体育教室 予約不要
23	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:30 Jrカワイ体育教室 予約不要
24	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子	第2スタジオ 19:00~19:30 レギュラーエアロ 森谷倫美子
25	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平	第1スタジオ 20:00~20:45 Group Blast 蒔田遼平
26	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介	第2スタジオ 21:00~22:00 Group Fight 上口僚介
27	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介	第1スタジオ 21:05~21:50 Group Fight 上口僚介
28	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要	第2スタジオ 21:30~22:00 (有)成人スクール(初中) 予約不要
29	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第1スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】
30	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】	第2スタジオ 22:00~22:30 わいわいフリー【Aコート】

スカッシュコートをご利用の皆様へ

スカッシュコートプログラムの詳細・定員等は館内で配布しております。別紙にてご確認ください。
はじめてスカッシュ、わいわい●●●のプログラムはフィットネス会員様もご利用いただけます。その他のプログラムは有料プログラムとなっております。フロントにてご予約、ご入金をお願いいたします。空き時間は30分毎にレンタルコートとしてご利用いただけます。フロントにてご予約ください。220円/30分