



※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
こちら



月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴	第1スタジオ	フリースペース	岩盤浴
10	10:15~10:30 モーニングストレッチ																	
11		10:40~11:40 [有料]TRYnations Lv.1 井田祥吾		10:30~11:15 ヨガ yae			10:30~11:00 ベリーシェイプ 海藤真澄			10:30~11:15 レギュラーエアロ 坂本靖子			10:30~11:15 ヨガ matsuko			10:30~11:00 ZUMBA 石山知子		10:35~10:50 お腹シェイプ
12	10:55~11:40 ZUMBA 馬場聡美			11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.4 小林祐介			11:20~12:05 レギュラーエアロ 佐藤弘康			11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.2 井田祥吾			11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 曾我部颯斗			11:15~12:15 [有料]ZUMBA 石山知子		11:00~11:15 adidasGYM&RUN
13	12:00~12:30 Group Blast 井田祥吾			11:30~12:15 レギュラーエアロ 比内澄絵			12:20~12:50 Group Fight 畑中律			11:30~12:00 Group Fight 丸山雄大			11:35~12:35 [有料]ZUMBA 清野抄也佳			12:30~13:00 カーディオキックボクシング[暗闇] 高橋賢吾		12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 井田祥吾
14	12:50~13:20 パルトソールシンセシス あなだあやか			12:30~13:15 ZUMBA 比内澄絵			13:15~13:45 Group Centergy 丸山雄大		12:30~13:00 ホットストレッチ 笹浪裕子	13:15~13:45 カラダうごく 田中理穂			12:50~13:35 ZUMBA 清野抄也佳			13:20~14:05 UBOUND[暗闇] 高橋賢吾		12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 井田祥吾
15	13:40~14:25 リトモス 廣瀬やよい			13:30~14:15 Group Fight 井田祥吾			14:05~14:45 ピヨピヨメイク ヨガ 木下美智子			13:15~13:45 カラダうごく 田中理穂			14:00~14:30 リトモス 石山知子			13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 井田祥吾		13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 井田祥吾
16	14:45~15:30 健美操 どもんなおみ			14:30~15:00 ホットボディメイクヨガ 田中理穂			14:30~15:15 フラダンス 野村麻美			13:55~14:10 お腹シェイプ			14:45~15:00 お腹シェイプ			14:20~15:05 ZUMBA 海藤真澄		15:15~15:30 お腹シェイプ
17		13:45~14:45 [有料]body REMake 井田祥吾		14:30~15:15 フラダンス 野村麻美			15:05~15:45 ベーシックエアロ 川崎由美子			14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.3 小林祐介			14:15~15:15 [有料]body REMake 仲彩奈			15:20~16:05 Group Blast 井田祥吾		15:40~15:55 お腹シェイプ
18		15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 小林祐介		15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 井田祥吾			17:40~18:10 [映像]Group Power 予約不要			15:00~15:30 ホットストレッチ 田中理穂			15:30~15:45 お腹シェイプ			16:25~17:10 Group Power 田中理穂		16:20~16:50 ホットボディメイクヨガ 仲彩奈
19		17:25~17:55 [映像]Group Centergy 予約不要		17:40~18:10 [映像]Group Power 予約不要			18:25~18:55 [映像]Group Centergy 予約不要			18:45~19:45 [有料]body REMake 仲彩奈			15:55~16:10 肩・二の腕シェイプ			16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.1 帯瀬晴斗		
20		18:10~18:40 [映像]Group Blast 予約不要		18:25~18:55 [映像]Group Centergy 予約不要			19:00~19:15 お腹シェイプ			19:00~19:30 ホットボディメイクヨガ 仲彩奈			16:10~16:55 Group Power 小林祐介			17:00~17:30 ホットボディメイクヨガ 仲彩奈		
21		19:15~20:00 Group Centergy 丸山雄大		19:15~20:00 リトモス 廣瀬やよい			19:15~19:45 Group Fight 小林祐介			19:15~19:45 Group Fight 小林祐介			16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.3 井田祥吾			17:15~17:45 adidasGYM&RUN[暗闇] 高橋賢吾		
22		19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.1 高橋賢吾		20:05~20:35 アロマストレッチ 仲彩奈			19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.3 田中理穂			20:00~20:30 UBOUND[暗闇] 高橋賢吾			17:00~17:30 ホットボディメイクヨガ 仲彩奈			18:05~18:50 Group Fight 高橋賢吾		
		20:15~21:00 Group Fight 田中理穂		21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.1 井田祥吾			21:10~21:40 UBOUND[暗闇] 田中理穂			20:45~21:30 Group Blast 高橋賢吾			18:00~18:50 ホットボディメイクヨガ 仲彩奈					
		21:15~22:00 Group Power 田中理穂		21:20~21:50 カーディオキックボクシング[暗闇] 上口療介			21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.2 小岩紗綺			21:50~22:20 [映像]ヨガ 予約不要			21:00~21:30 ホットボディメイクヨガ 田中理穂					

ホットプログラムについて
ホットプログラムは/スタールと500ml以上のお飲み物が必要となります。

定員制プログラムについて
映像プログラム以外は定員制となります。
webシステムにてご予約下さい。