

※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 …… 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	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	金	FRIDAY	土	SATURDAY	日	SUNDAY
10	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
11	10:30~11:15 ヨガ 木下美智子	11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級)	10:30~11:15 ZUMBA 馬場聡美	11:00~11:30 水中ウォーキング 田中理穂	10:30~11:15 ヨガ yae	10:30~11:20 【有料】ベビースクール	10:30~11:15 レギュラーエアロ 坂本靖子	10:30~11:20 【有料】ベビースクール	10:30~11:15 リトモス 石山知子	10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	10:30~11:15 ZUMBA 石山知子	10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。
12	11:30~12:00 ベーシックエアロ 比内澄絵	12:00~13:00 【有料】成人スクール(中級)	11:30~12:15 ヨガ matsuko	11:45~12:15 クロール 田中理穂	11:30~12:15 レギュラーエアロ 佐藤弘康	12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級/中級)	11:30~12:15 ZUMBA 廣瀬やよい	12:00~12:30 アクアビクス 林あさ美	11:30~12:00 Group Blast 井田祥吾	11:00~12:00 【有料】ジュニアスクール	11:30~12:00 UBOUND【暗闇】 田中理穂	11:30~12:20 【有料】ベビースクール
13	12:20~12:50 UBOUND【暗闇】 田中理穂	13:30~14:00 アクアビクス 林あさ美	12:30~13:00 Group Fight 畑中律	12:30~13:00 背泳ぎ 田中理穂	12:30~13:15 ZUMBA 比内澄絵	13:30~14:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 赤坂静香	12:30~13:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 木下美智子	13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級)	12:15~13:00 Group Fight 井田祥吾	14:00~16:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	12:20~13:05 Group Fight 田中理穂	
14	13:15~14:00 フラダンス 野村麻美		13:15~14:00 ZUMBA 海藤真澄				13:30~14:00 Group Power 田中理穂		13:15~14:00 ZUMBA AIKA		13:25~14:10 Group Power 田中理穂	
15	14:15~15:00 リトモス 廣瀬やよい		14:15~15:00 Group Centergy あなだあやか		14:30~15:15 Group Power 丸山雄大		14:45~15:30 ヨガ matsuko		14:15~14:55 ビヨンドボディメイク ヨガ 仲彩奈		14:25~14:55 カーディオキックボクシング【暗闇】 高橋賢吾	
16	15:15~16:00 Group Fight 小林祐介		15:15~16:00 健美操 どもんなおみ		15:30~16:00 バレトン ソールシンセシス あなだあやか	15:30~16:00 【有料】ジュニアスクール		15:30~16:00 【有料】ジュニアスクール	15:15~15:45 カーディオキックボクシング【暗闇】 高橋賢吾		15:10~15:55 Group Blast 高橋賢吾	
17	16:20~16:50 【映像】バレトン ソールシンセシス	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	16:15~17:00 Essential Pilates 田中理穂	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	16:15~17:00 Essential Pilates 仲彩奈	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	16:00~17:00 【有料】ジュニアスクール カワイ体育教室 幼児クラス	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※専用時間帯です。 フィットネス会員様は ご利用いただけません。	16:00~16:45 UBOUND【暗闇】 高橋賢吾		16:10~16:55 Essential Pilates 仲彩奈	16:00~17:00 【有料】成人スクール(初級/中級)
18							17:15~18:15 【有料】ジュニアスクール カワイ体育教室 児童クラス		17:00~17:15 お腹シェイプ		17:10~17:55 Group Fight 高橋賢吾	
19			18:30~19:00 【映像】Group Groove		18:30~19:00 【映像】リフレッシュストレッチ				17:30~17:45 お腹シェイプ		18:10~18:50 アロマストレッチ 仲彩奈	
20	19:15~19:45 Group Fight 畑中律	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級)	19:15~20:00 ヨガ Yukari	19:00~19:30 水中ジョギング 帯瀬晴斗	19:15~20:00 リトモス 廣瀬やよい	19:30~20:30 【有料】成人スクール(中級)	19:15~19:45 UBOUND【暗闇】 高橋賢吾	19:00~19:40 アクアビクス 嶋崎裕美	19:00~19:45 Group Fight 小林祐介			
21	20:00~20:45 UBOUND【暗闇】 nao		20:15~21:00 Group Power 丸山雄大		20:15~21:00 ZUMBA 清野抄也佳		20:00~20:45 Group Fight 高橋賢吾		20:00~20:30 【映像】Group Centergy			
22	21:00~21:45 ZUMBA 沼田哲志		21:15~21:45 Group Centergy 丸山雄大		21:15~22:00 Group Blast 高橋賢吾		21:00~21:45 ヨガ Yukari					

プールエリアのご利用について

プールエリアのご利用は、
【月～水・金 22:30、土 20:30、日祝 19:30】
までとなります。