

月

火

水

木

金

土

日

休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

TUESDAY

Aスタジオ
8:25～9:10
【映像】OXIGENO
VR
【定員20名】
9:30～10:15
あめのもりメソッドBtoB
齋藤由香里
10:30～11:15
気功
中村美恵
11:30～12:15
BODY COMBAT
沖松佑樹
12:30～13:15
ZUMBA
長谷山留美
13:30～14:15
美Body
長谷山留美
14:35～15:20
BITSベーシック
飯島めぐみ
15:35～16:20
あめのもりメソッドBtoB
花輪里恵子
19:20～20:05
MEGADANZ
木戸恵美
20:20～21:05
ストリートダンス入門
こりん

Bスタジオ
9:35～10:05
ストレッチボールR/T
福嶋純子
奇数週:ストレッチボールR
偶数週:ストレッチボールT
10:20～11:05
ステップアップピラティス
Aoi
11:20～12:05
リラックスヨガ
Aoi
12:20～13:00
カーディオベーシック
渡邊綾子
13:15～13:55
ステップベーシック
渡邊綾子
【定員30名】
14:10～14:55
ベーシックピラティス
金子和斗
15:15～16:00
バレエ入門
中田豊晶
【定員22名】
19:15～20:00
ヨガ【流】
Kazuyo
20:15～21:00
パワーヨガ
Kazuyo

プール
10:15～10:45
アクアウォーキング
村田智裕
11:00～11:30
アクアカーディオ
村田智裕
11:45～12:15
クロール
—
13:40～14:25
エンジョイマスターズ
寺田啓人
14:55～15:25
平泳ぎ
寺田啓人
19:30～20:00
クロール
寺田啓人
20:15～21:00
エンジョイマスターズ
寺田啓人

WEDNESDAY

Aスタジオ
8:45～9:15
【映像】AERO
VR
【定員20名】
9:35～10:20
リラックスヨガ
Miyuki
10:40～11:25
ZUMBA
Miyuki
11:40～12:25
LESMILLS THRIVE
木戸恵美
12:40～13:25
ヨガ【静】
あさ美
13:40～14:10
スタートピラティス
楠本彩
14:25～15:10
カーディオビート
松嶋玲子
15:25～16:10
ステップビート
松嶋玲子
【定員33名】
※月末最終週はマルチステップ
イベントを実施いたします
16:45～17:15
【映像】FIGHT DO
VR
【定員20名】
17:30～18:00
【映像】OXIGENO
VR
【定員20名】
18:15～19:00
【映像】MEGADANZ
VR
【定員20名】
19:20～20:05
FIGHT DO
金子和斗
20:25～21:10
UBOUND
金子和斗
【定員25名】

Bスタジオ
9:50～10:20
姿勢改善
福嶋純子
10:35～11:05
転倒予防
福嶋純子
11:20～12:05
太極拳24
克江
12:20～13:05
BITSベーシック
楠本彩
13:20～14:05
ジャズダンス入門
木澤豊
14:20～15:05
ストリートダンス入門
木澤豊
15:15～16:00
ソシアルダンス入門
柳川純子
18:55～19:40
パワーヨガ
あさ美
19:40～20:25
ベーシックピラティス
MAKO
20:40～21:25
ストリートダンス
MAKO

プール
10:45～11:30
アクアミックス
小笠原幸彦
13:40～14:25
エンジョイマスターズ
寺田啓人
14:55～15:25
平泳ぎ
寺田啓人

THURSDAY

Aスタジオ
8:55～9:25
【映像】FIGHT DO
VR
【定員20名】
9:45～10:15
ストレッチボールT/R
木戸恵美
奇数週:ストレッチボールT
偶数週:ストレッチボールR
10:30～11:00
トータルシェイプ
木戸恵美
11:15～12:00
K-POP
安井摩耶
12:15～13:00
パワーヨガ
美幸
13:15～14:00
OXIGENO
SO-SEI
14:15～15:00
MEGADANZ
SO-SEI
15:15～16:00
ごごからスッキリ
浦口美砂
20:00～20:45
カーディオビート
ハヤシカズキ

Bスタジオ
10:00～10:30
アクアウォーキング
長谷山留美
10:45～11:15
アクアカーディオ
長谷山留美
10:55～11:40
バレエ
堀浩子
【定員22名】
13:20～14:05
ZUMBA
Anna
14:20～15:00
カーディオベーシック
Anna
15:15～16:00
ソシアルダンス入門
柳川純子
18:55～19:40
パワーヨガ
あさ美
19:55～20:40
リラックスヨガ
あさ美

プール
10:00～10:30
アクアウォーキング
長谷山留美
12:00～12:30
背泳ぎ
—
13:00～13:45
エンジョイマスターズ
—
19:30～20:00
バタフライ
松本行永
20:15～21:00
エンジョイマスターズ
松本行永

FRIDAY

Aスタジオ
8:20～8:50
【映像】YOGA
VR
【定員20名】
9:05～9:35
【映像】AERO
VR
【定員20名】
9:55～10:40
BODY BALANCE
Asahi
10:55～11:25
姿勢改善
浦口美砂
11:40～12:25
美Body
下川富見子
12:40～13:25
ステップビート
牧野奈津
【定員33名】
13:40～14:25
ヨガ【流】
牧野奈津
14:45～15:30
あめのもりメソッドBtoB
hitomi
15:50～16:35
【映像】MEGADANZ
VR
【定員20名】
19:15～20:00
ステップアップピラティス
岡峰淳
20:20～21:05
FIGHT DO
岡峰淳

Bスタジオ
10:45～11:30
nani Aloha
Azusa
11:50～12:20
転倒予防
浦口美砂
12:40～13:25
ベーシックピラティス
下川富見子
13:40～14:25
ストリートダンス
KNG
15:00～15:45
バレエ
岡田朋美
【定員22名】
19:25～19:55
TOPRIDE
楠本彩
【定員15名】

プール
9:55～10:25
クロール
—
11:20～12:20
スペシャルマスターズ
—
15:40～16:10
背泳ぎ
松本行永

SATURDAY

Aスタジオ
8:40～9:10
【映像】OXIGENO
VR
【定員20名】
9:30～10:15
LESMILLS THRIVE
木戸恵美
10:30～11:15
カーディオジャム
ハヤシカズキ
11:30～12:15
ステップビート
ハヤシカズキ
【定員33名】
12:55～13:40
ヨガ【静】
美幸
13:55～14:40
POWER
金子和斗
【定員33名】
14:55～15:40
FIGHT DO
金子和斗
16:00～16:45
【映像】MEGADANZ
VR
【定員20名】

Bスタジオ
9:55～10:40
太極拳24
晶(aki)
10:55～11:40
LESMILLS DANCE
大関まなみ
11:55～12:40
パワーヨガ
美幸
13:00～13:45
あめのもりメソッドBtoB
幸恵
14:00～14:45
あめのもりメソッドBtoB
幸恵
15:00～15:45
ZUMBA
真理子

プール
10:30～11:00
アクアミックス
渋谷亜樹
11:15～11:45
アクアカーディオ
渋谷亜樹
12:00～12:30
バタフライ
寺田啓人
12:45～13:30
エンジョイマスターズ
寺田啓人
15:15～15:45
平泳ぎ
亙洋祐

SUNDAY

Aスタジオ
8:35～9:20
【映像】FIGHT DO
VR
【定員20名】
9:40～10:20
ステップベーシック
牧野奈津
【定員33名】
10:35～11:20
美Body
牧野奈津
11:35～12:20
MEGADANZ
木戸恵美
13:45～14:30
ヨガ【流】
梅原菜摘美
14:50～15:35
BODY COMBAT
土屋優貴
15:50～16:35
LESMILLS CORE
土屋優貴

Bスタジオ
9:45～10:15
ストレッチボールR
飯島めぐみ
10:30～11:15
ZUMBA
村田智裕
11:30～12:15
ステップアップピラティス
岡田朋美
12:35～13:20
バレエ
岡田朋美
【定員22名】
13:45～14:30
TOPRIDE
楠本彩
【定員15名】
15:45～16:30
パワーヨガ
Kazuyo

プール
10:30～11:00
アクアウォーキング
大野順子
11:15～12:00
アクアカーディオ
大野順子
15:15～15:45
平泳ぎ
亙洋祐
16:00～16:45
エンジョイマスターズ
亙洋祐

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】アクアウォーキング／アクアカーディオ／アクアミックス 28名
【スイミング系】クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ／マスターズ 26名

スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から

【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで

【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)

【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)

【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】アクアオーキング／アクアカーディオ／アクアミックス 28名

【スイミング系】クロール／平泳ぎ／背泳ぎ／バタフライ／マスターズ 26名