

※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  
こちら



月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:05~10:20 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:30~11:00 【映像】Group Century 予約不要
11 10:35~11:05 【映像】adidasGYM&RUN 菅野天斗	11 10:40~11:10 ピヨボボティメイク ヨガ 鎌田圭	11 10:30~11:00 【映像】ピラティス 予約不要	11 10:40~11:10 ピヨボボティメイク ヨガ 矢口純也	11 10:30~11:10 ミットアクア 金澤有紀	11 10:30~11:30 【有料】body REmake	11 10:45~11:45 【有料】TRYnations Lv.3
12 11:20~11:50 【映像】ハルトソールシジシス 西野知香	12 11:25~11:55 【映像】清地水エグザサイズ 予約不要	12 11:30~12:00 ハルトソールシジシス 金澤有紀	12 11:45~12:25 骨格【映像】清地水エグザサイズ 岩崎恵利子	12 11:25~11:55 水中ジョギング 山崎聡美	12 11:00~11:30 アクアピクス 秋元優花	12 11:20~11:50 Group Blast 藤原翼
13 12:05~12:35 ZUMBA 清水淳子	13 11:45~12:25 ピヨボボティメイク ヨガ 玉澤瑞季	13 12:00~12:25 【映像】カラダうごく 予約不要	13 12:40~13:10 腰痛予防ストレッチ 玉澤瑞季	13 12:00~13:00 【有料】成人スクール(初級)	13 11:45~12:25 レギュラーステップ 小田島恵子	13 12:10~12:55 Group Fight 藤原翼
14 12:50~13:20 ヨガ 木戸裕美	14 12:35~13:05 【映像】ピラティス 予約不要	14 12:40~13:10 腰痛予防ストレッチ 玉澤瑞季	14 12:40~13:25 ヨガ 佐藤夢香	14 12:40~13:10 ハルトソールシジシス 西野知香	14 12:35~13:05 【映像】ヨガ 予約不要	14 12:00~12:45 【映像】Group Century 予約不要 ※イベント実施時、受講レッスンが 対象となります。
15 13:00~13:40 【有料】太極拳スクール	15 13:10~13:25 【映像】Group Century 映像プログラム	15 13:25~13:55 Group Fight 藤原翼	15 13:00~14:00 【有料】成人スクール (初級) 膝関節機能改善スクール	15 13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級) 膝関節機能改善スクール	15 13:15~13:45 【映像】パワーヨガ 予約不要	15 13:15~13:45 UBOUND【暗闇】 菅野天斗
16 14:20~14:50 パーソナルエアロ 芳田衣里香	16 13:45~14:15 レギュラーエアロ 川名千枝	16 14:15~14:45 Group Power 松岡宏樹	16 14:00~15:00 【有料】成人スクール(中級)	16 14:40~15:10 アクアピクス 秋元優花	16 13:55~14:10 【映像】カラダうごく 予約不要	16 14:05~14:35 adidasGYM&RUN【暗闇】 菅野天斗
17 15:10~15:40 レギュラーステップ 川名千枝	17 14:35~15:05 Group Blast 西野知香	17 15:00~15:30 【映像】ピラティス 予約不要	17 14:40~15:20 太極拳 多田陽子	17 14:30~15:15 Group Fight 松岡宏樹	17 14:30~15:00 HEAT-HIIT	17 14:30~15:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
18 16:00~16:30 チャレンジエアロ 川名千枝	18 15:25~16:10 Group Power 西野知香	18 15:05~15:35 ZUMBA 石川ひろみ	18 15:15~15:45 ピヨボボティメイク 高城颯季	18 15:30~15:45 adidasGYM&RUN 菅野天斗	18 15:00~15:15 フレックスクッション	18 14:55~15:40 Group Blast 藤原翼
19 16:45~17:15 【映像】Group Power 予約不要	19 16:25~16:55 【映像】Group Fight 予約不要	19 16:15~16:45 【映像】Group Blast 予約不要	19 16:20~16:50 【映像】Group Blast 予約不要	19 16:00~16:45 ジャズダンス 佐川久美子	19 16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要	19 15:15~15:30 肩二の腕シェイプ 菅野天斗
20 17:25~17:55 【映像】Group Blast 予約不要	20 17:05~17:35 【映像】Group Blast 予約不要	20 17:00~17:30 【映像】Group Century 予約不要	20 17:40~18:10 【映像】Group Fight 予約不要	20 16:10~16:40 【映像】ハルトソールシジシス 予約不要	20 16:35~17:05 【映像】Group Power 予約不要	20 16:05~16:20 お尻シェイプ 菅野天斗
21 18:05~18:35 【映像】Group Fight 予約不要	21 17:45~18:15 【映像】Group Power 予約不要	21 17:35~18:05 【映像】Group Fight 予約不要	21 18:20~18:50 【映像】Group Power 予約不要	21 18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要	21 18:40~19:10 【映像】Group Century 予約不要	21 16:50~17:55 お尻シェイプ 菅野天斗
22 19:10~19:40 adidasGYM&RUN【暗闇】 館岡シオン	22 19:15~20:00 Group Power 鎌田圭	22 19:15~20:00 Group Century 玉澤瑞季	22 19:15~19:45 UBOUND【暗闇】 菅野天斗	22 18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.4	22 18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.4	22 18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要
23 20:00~20:30 Group Power 松岡宏樹	23 20:00~20:45 ZUMBA 岡本真紀子	23 20:15~21:00 Group Blast 藤原翼	23 20:00~20:45 レギュラーエアロ 川名千枝	23 19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.2	23 19:30~20:30 スペシャルマスターズ 伊藤亜蓮	23 18:40~19:10 【映像】Group Century 予約不要
24 20:50~21:20 Group Fight 藤原翼	24 20:15~21:00 Group Fight 高橋剛	24 21:15~21:45 【映像】Group Power 予約不要	24 21:00~21:30 Group Fight 松岡宏樹	24 20:05~20:45 ピヨボボティメイク ヨガ 鎌田圭		24 21:15~22:15 【有料】TRYnations Lv.3
25 21:35~22:05 UBOUND【暗闇】 館岡シオン	25 21:15~21:45 Group Century 鎌田圭	25 21:30~22:00 【映像】ハルトソールシジシス 予約不要	25 21:45~22:15 【映像】Group Century 予約不要			