

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール	10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール	10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール	10 休館日	10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール	10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール	10 Aスタジオ Bスタジオ 第1プール 第2プール
11 11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔	11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔	11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔	11 休館日	11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔	11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔	11:00~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 大岡優輔
12 11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	12 休館日	11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子
13 12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	13 休館日	12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌
14 13:30~14:00 リトモス 継枝悠	13:30~14:00 リトモス 継枝悠	13:30~14:00 リトモス 継枝悠	14 休館日	13:30~14:00 リトモス 継枝悠	13:30~14:00 リトモス 継枝悠	13:30~14:00 リトモス 継枝悠
15 14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	15 休館日	14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子
16 15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	16 休館日	15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子	15:10~15:40 ベーシックエアロ 岩崎恵利子
17 16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール	16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール	16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール	17 休館日	16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール	16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール	16:45~18:45 [有料]ジュニア ヒップホップスクール
18 18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要	18 休館日	18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~19:00 [映像]温ヨガ 予約不要
19 19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19 休館日	19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美
20 20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20 休館日	20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20:15~21:00 Group Blast 継枝悠
21 21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21 休館日	21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠
22 21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩	21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩	21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩	22 休館日	21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩	21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩	21:50~22:20 [有料]TRYnations Lv.1 阿部歩

### スタジオレッスン予約について

- すべてのプログラム(映像を除く)を定員制とさせていただきます。
- スタジオWEB予約システム(ご自身の端末または店頭予約端末)にてご予約ください。
- レッスン開始15分前までご予約いただけます。
- ご予約された方はプログラム開始5分前までに入场ください。

### ホットプログラムについて

- バスタオル(120×60cm)をご準備ください。
- ※ヨガタオルもご利用いただけます。
- 水(500ml以上)をご準備ください。

### 【映像プログラム】表記に関して

映像によるスタジオプログラムです。  
途中入室、途中退室が可能です。  
※通常プログラムでの途中入室退室はできません。