

※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 バルトソールシンセシス 金澤有紀	11:05~11:35 ピラティス 小松喜久子	11:15~11:45 バルトソールシンセシス 清水淳子	11 休館日	11:15~11:30 カラダうさぎ クラブスタッフ	11:05~11:35 バルトソールシンセシス 清水淳子	11:00~11:30 Group Power 宮本康司
12 11:50~12:20 レギュラーエアロ 鈴木明子	11:50~12:20 骨格セラピスト 千葉沙紀子	12:00~12:30 ZUMBA 清水淳子	12 休館日	11:45~12:15 レギュラーステップ 石川ひろみ	11:55~12:40 ピョンドパワーヨガ 佐藤夢香	11:50~12:35 チャレンジエアロ 佐々木敏子
13 12:40~13:10 Group Fight 岩元隆昌	12:35~13:05 パーソナルステップ 鈴木明子	12:45~13:15 レギュラーエアロ 秋元優花	13 休館日	12:30~13:00 Group Centergy 篠崎友恵	12:15~12:45 Group Power 千葉沙紀子	12:50~13:20 ピョンドタイムク ヨガ 継枝悠
14 13:30~14:00 リトモス 継枝悠	13:25~13:55 温ボディメイクヨガ 伊藤香澄	13:00~13:30 映像]ピラティス 予約不要	14 休館日	13:20~13:50 パーソナルエアロ 佐々木敏子	13:05~13:50 ヨガ 佐藤夢香	13:35~14:05 Group Centergy 継枝悠
15 14:20~14:50 青竹ピクス◎ 岩崎恵利子	14:10~14:40 Group Fight 宮本康司	13:35~14:20 Group Centergy 篠崎友恵	15 休館日	14:05~14:35 ボディシェイプ 小松喜久子	14:05~14:50 Group Centergy 継枝悠	14:20~15:05 Group Fight 岩元隆昌
16 15:10~15:40 パーソナルエアロ 岩崎恵利子	15:00~15:30 ピョンドパワーヨガ 千葉沙紀子	14:40~15:10 骨格セラピスト 佐藤夢香	16 休館日	14:50~15:20 バルトソールシンセシス 岩崎恵利子	15:10~15:40 Group Fight 宮本康司	15:45~16:30 エンジョイマスターズ クラブスタッフ マスター登録が必要となります
17 16:45~18:45 【有料】ジュニア ヒップホップスクール	15:30~20:45 【有料】ジュニアスクール 20:15まで全レーン使用 20:45まで3レーン使用	15:45~18:45 【有料】カワイイ体育教室	17 休館日	16:45~18:45 【有料】ジュニア ヒップホップスクール	16:45~17:30 【有料】ピラティススクール 佐藤夢香	17:30~18:00 【映像】Group Centergy 予約不要
18 18:30~19:00 【映像】温ヨガ 予約不要	18:35~19:05 【映像】Group Groove 予約不要	17:30~18:30 【有料】ジュニア空手スクール	18 休館日	16:45~18:45 【有料】ジュニア バレエスクール	17:45~18:45 【有料】TRYnations Lv.3 渋谷春稀	18:15~18:45 【映像】Group Groove 予約不要
19 19:10~19:55 チャレンジエアロ 佐々木知美	19:15~19:45 温ボディメイクヨガ 継枝悠	19:15~19:45 Group Power 遠藤成留	19 休館日	19:15~20:00 リトモス 継枝悠	18:15~19:15 【有料】成人スクール(初級)	20:15~21:15 【有料】チアダンス 佐々木敏子
20 20:15~21:00 Group Blast 継枝悠	20:05~20:50 Group Centergy 継枝悠	20:05~20:50 Group Fight 岩元隆昌	20 休館日	20:15~20:45 Group Blast 継枝悠	20:15~21:15 【有料】成人スクール(初級)	21:00~21:30 アロマヒーリングヨガ 継枝悠
21 21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:00~22:00 【有料】TRYnations Lv.1 阿部歩	21:10~21:40 Group Power 遠藤成留	21 休館日	21:00~21:30 アロマヒーリングヨガ 継枝悠	21:15~22:05 エンジョイマスターズ クラブスタッフ マスター登録が必要となります	21:20~22:20 スペシャルマスターズ クラブスタッフ マスター登録が必要となります
22 21:15~21:45 Group Centergy 継枝悠	21:15~22:15 【有料】クラシックバレエ	21:10~21:40 Group Power 遠藤成留	22 休館日	21:10~21:40 温ボディメイクヨガ 戸館里紗	21:15~22:15 【有料】クラシックバレエ	21:20~22:20 エンジョイマスターズ クラブスタッフ マスター登録が必要となります

### 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。