


2024 01▶03 基本タイムスケジュール

※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		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~10:00 清掃時間
	9:35~10:05 【映像】Group Groove 予約不要	
	10:20~10:50 【映像】Group Centery 予約不要	10:00~11:00 【有料】ベビースクール ※全コース使用します。
11:10~11:40 ピヨポドティメイク ヨガ 島真梨子	11:15~11:30 【映像】adidasGYM&RUN	
	11:45~12:15 【映像】ハトソールシンセス 予約不要	
11:55~12:40 Group Centery 島真梨子	12:30~12:45 【映像】お腹シェイブ	
12:55~13:40 Group Fight 佐藤司	13:00~13:30 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
	13:45~14:15 【映像】Group Groove 予約不要	
14:25~14:55 温アロマヒーリングヨガ 遠藤杏	14:30~15:00 【映像】Group Centery 予約不要	
15:10~15:40 【映像】パワーヨガ 予約不要	15:15~15:45 【映像】Group Fight 予約不要	15:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用します。
15:55~16:25 【映像】ボティメイクヨガ 予約不要		
	16:00~17:00 清掃時間	
17:00~18:00 清掃時間	17:10~17:40 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用します。
18:20~18:50 【映像】Group Power 予約不要	18:10~19:10 【有料】TRYnations Lv.4 佐藤司	
19:10~19:55 Group Centery 遠藤杏	19:25~19:40 カラダうごく 佐藤司	
	19:50~20:05 adidasGYM&RUN 佐藤司	
20:10~20:40 Group Fight 高橋敦子	20:20~20:35 お腹シェイブ 大内成真	
20:55~21:25 UBOUND【暗闇】 戸井原収	20:50~21:50 【有料】TRYnations Lv.2 井上智弘	
21:40~22:10 【映像】Group Blast 予約不要		

火 WEDNESDAY		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
休館日		
		9:00~11:00 清掃時間
	9:40~10:10 【映像】Group Centery 予約不要	
	10:25~10:55 【映像】Group Fight 予約不要	
11:10~11:40 ピラティス 佐藤夢香	11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.3 遠藤杏	11:30~12:30 【有料】成人スクール(初級/中級)
	11:55~12:35 ヨガ 佐藤夢香	
	12:30~12:45 【映像】カラダうごく	
12:55~13:40 Group Power 中山麻優		
	13:15~14:15 【有料】body REMake 佐藤司	
14:00~14:30 Group Blast 一戸幸樹	14:35~15:05 【映像】Group Groove 予約不要	
14:45~15:15 Group Fight 一戸幸樹	15:20~15:50 【映像】Group Centery 予約不要	15:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用します。
15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要		
16:15~16:45 【映像】Group Power 予約不要	16:00~17:00 清掃時間	
17:00~18:00 清掃時間	17:40~18:10 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用します。
18:20~18:50 【映像】パワーヨガ 予約不要	18:25~18:55 【映像】Group Groove 予約不要	
19:10~19:40 Group Blast 一戸幸樹	19:10~19:40 ピヨポドティメイク ヨガ 中山麻優	
19:55~20:40 Group Power 高橋敦子	19:55~20:25 Group Centery 中山麻優	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級/中級)
20:55~21:40 Group Fight 戸井原収	20:40~21:40 【有料】TRYnations Lv.3 中山麻優	
【映像】Group Centery		

木 THURSDAY		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~11:00 清掃時間
	9:35~10:05 【映像】Group Fight 予約不要	
	10:20~10:50 【映像】Group Centery 予約不要	
11:10~11:40 Group Centery 島真梨子		11:30~12:00 水中ウォーキング
	11:55~12:15 トレーニングヨガ 島真梨子	
	12:35~13:05 Group Power 高橋敦子	12:05~12:35 クロール
	12:45~13:00 【映像】adidasGYM&RUN	12:45~13:25 アクアビクス 秋元優花
13:25~14:10 Group Fight 高橋敦子	13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤司	
14:25~14:55 UBOUND 戸井原収	14:30~15:00 【映像】Group Groove 予約不要	
15:10~15:40 【映像】Group Centery 予約不要	15:15~15:45 【映像】Group Fight 予約不要	
16:00~16:30 【映像】ボティメイクヨガ 予約不要	16:00~17:00 清掃時間	
17:00~18:00 清掃時間	17:15~17:45 【映像】Group Fight 予約不要	
18:20~18:50 【映像】ハトソールシンセス 予約不要	18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤司	
19:10~19:40 Group Power 中山麻優	19:25~19:40 お腹シェイブ 渡邊流星	
20:00~20:45 Group Blast 戸井原収	19:50~20:20 ピヨポドティメイク ヨガ 渡邊流星	
	20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.1 渡邊流星	
21:00~21:30 Group Fight 一戸幸樹		
21:45~22:15 【映像】Group Power		

金 FRIDAY		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~11:00 清掃時間
9:40~10:10 【映像】ヨガ 予約不要	9:35~10:05 【映像】Group Centery 予約不要	
10:20~10:50 【映像】ハトソールシンセス 予約不要	10:20~10:50 【映像】Group Groove 予約不要	
11:10~11:40 ピヨポドティメイク ヨガ 遠藤杏	11:05~11:35 【映像】Group Fight 予約不要	
	11:55~12:25 Group Centery 遠藤杏	11:30~12:30 【有料】成人スクール(上級)
	12:00~13:00 【有料】body REMake 島真梨子	
12:40~13:10 Group Fight 高橋敦子		13:00~13:30 水中ジョギング
	13:15~13:30 【映像】adidasGYM&RUN	
13:25~13:55 UBOUND【暗闇】 中山麻優	13:45~14:15 【映像】Group Groove 予約不要	
14:10~14:40 ピラティス 佐藤夢香	14:30~15:00 【映像】Group Fight 予約不要	
14:55~15:35 ヨガ 佐藤夢香	15:15~15:45 【映像】Group Centery 予約不要	15:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用します。
15:45~16:15 【映像】Group Power 予約不要	15:15~15:45 【映像】Group Centery 予約不要	
16:25~16:55 【映像】Group Blast 予約不要	16:00~17:00 清掃時間	
17:00~18:00 清掃時間	17:15~17:45 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用します。
18:25~18:55 【映像】Group Blast 予約不要	18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.1 一戸幸樹	
19:15~20:00 Group Fight 佐藤司		19:00~20:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用します。
	19:45~20:00 カラダうごく 渡邊流星	
20:15~20:45 UBOUND【暗闇】 渡邊流星	20:15~20:35 トレーニングヨガ 中山麻優	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級/中級)
21:00~21:30 Group Centery 中山麻優	20:50~21:50 【有料】TRYnations Lv.3 一戸幸樹	
21:45~22:15 【映像】Group Fight		

土 SATURDAY		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~12:00 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用します。
9:40~10:10 【映像】Group Fight 予約不要	9:55~10:55 【有料】TRYnations Lv.3 遠藤杏	
	12:00~12:20 トレーニングヨガ 遠藤杏	
11:15~11:45 Group Centery 遠藤杏	12:35~12:50 お腹シェイブ 佐藤司	
	13:05~13:35 腰痛予防ストレッチ 佐藤司	
13:50~14:35 Group Power 中山麻優	13:50~14:05 adidasGYM&RUN 一戸幸樹	
14:50~15:20 Group Fight 佐藤司	14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.1 黒川莉奈	14:00~16:00 【有料】ジュニアスクール ※最大3コース使用します。
15:35~16:20 Group Centery 鎌田圭	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.1 戸井原収	
	16:45~17:15 【映像】ヨガ 予約不要	
17:30~18:00 【映像】ハトソールシンセス 予約不要	17:30~18:00 【映像】Group Groove 予約不要	17:00~18:00 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用します。
18:15~18:45 【映像】パワーヨガ 予約不要	18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	
19:00~20:00 清掃時間	19:00~19:30 【映像】Group Centery 予約不要	

日 SUNDAY		
第1スタジオ	オープスタジオ	プール
		9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※全コース使用します。
9:30~10:00 【映像】ボティメイクヨガ 予約不要		
	10:15~10:45 【映像】パワーヨガ 予約不要	9:55~10:55 【有料】TRYnations Lv.1 渡邊流星
11:10~11:40 Group Fight 一戸幸樹	11:10~11:40 【映像】Group Centery 予約不要	11:00~12:00 【有料】ベビースクール ※全コース使用します。
11:55~12:40 Group Blast 一戸幸樹	11:55~12:25 ピヨポドティメイク ヨガ 渡邊流星	
	12:40~13:10 【映像】ハトソールシンセス 予約不要	
12:55~13:40 Group Centery 中山麻優	13:30~13:45 adidasGYM&RUN 太田早苗	
13:55~14:25 UBOUND【暗闇】 中山麻優	14:00~14:15 お腹シェイブ 太田早苗	
14:45~15:15 Group Power 高橋敦子	14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.1 大内成真	15:00~16:00 【有料】成人スクール(初級/中級)
15:35~16:20 Group Fight 高橋敦子	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.2 一戸幸樹	
16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要		
17:30~18:30 清掃時間		
18:00~19:00 清掃時間		18:30~19:00 清掃時間

~プールエリアご利用時間~
 月・水・金 11:00~16:00, 18:30~22:30
 木 11:00~22:30
 土 12:00~20:30
 日 12:00~18:30

~information~
 ・全てのプログラム(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。
 ・ご予約された方はプログラム開始5分前までに入場ください。
 ・映像プログラムはお気軽にご参加いただけるよう途中入退場が可能です。