

※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 休館日 | 金 FRIDAY | 土 SATURDAY | 日 SUNDAY | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--------------------------------------|----------|----------|---|--|---|--|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|
| スタジオ | オープンスタジオ | プール | スタジオ | オープンスタジオ | プール | スタジオ | オープンスタジオ | プール | スタジオ | オープンスタジオ | プール | スタジオ | オープンスタジオ | プール | スタジオ | オープンスタジオ | プール | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:10~11:40 温ヨガ 三浦由季 | | | 11:10~11:40 温ボディメイクヨガ 金刃愛 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00~12:30 骨格リセットエクササイズ 三浦由季 | 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.1 千葉尚也 | 11:30~12:30 【有料】成人スクール ※2レーン使用 | 12:00~12:30 腰痛予防ストレッチ 金刃愛 | 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.3 榊原峻太 | 11:30~12:30 【有料】成人スクール ※1レーン使用 | | | | 12:00~12:30 Group Fight 岡元大樹 | 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤光 | | 12:00~12:30 Group Centergy 鎌田圭 | 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.1 金刃愛 | | 12:00~12:45 Group Power 堀越琴乃 | 11:30~12:30 【有料】TRYnations Lv.3 菊池英美弥 | 11:30~12:20 【有料】ベビースクール ※2レーン使用 | |
| 12:50~13:20 ハルトソールシンセシス 秋元優花 | 12:45~13:45 【有料】TRYnations Lv.2 榊原峻太 | | 12:50~13:20 Group Fight 榊原峻太 | 13:00~13:15 【映像】adidasGYM&RUN | | | | 12:50~13:35 Group Centergy 三浦花梨 | 13:00~13:15 【映像】お腹シェイプ | | 12:50~13:35 Group Fight 榊原峻太 | 13:00~13:30 【映像】Group Fight 予約不要 | | 13:05~13:50 Group Blast 榊原峻太 | 13:15~14:15 【有料】TRYnations Lv.2 千葉尚也 | | | |
| 13:40~14:10 Group Centergy 三浦花梨 | | 14:00~14:30 アクアピクス 秋元優花 ※最大2レーン使用 | 13:40~14:10 UBOUND 榊原峻太 | | | | | 13:55~14:25 Group Blast 菊池英美弥 | 13:30~14:00 【映像】Group Groove 予約不要 | | 13:55~14:25 Group Power 千葉尚也 | 14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 藤木智徳 | 14:00~15:00 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 14:10~14:40 Group Fight 菊池英美弥 | | | | |
| 14:30~15:00 Group Blast 榊原峻太 | 14:15~14:45 【映像】パワーヨガ 予約不要 | | 14:30~15:00 Group Centergy 堀越琴乃 | 14:15~14:45 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要 | | | | 14:45~15:15 ハルトソールシンセシス 秋元優花 | 15:00~15:30 【映像】ピラティス 予約不要 | | 14:45~15:00 adidasGYM&RUN【暗闇】 相澤祥太 | | 15:00~15:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 15:00~15:30 Group Centergy 三浦花梨 | 15:00~15:30 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要 | | | |
| 15:20~15:50 Group Fight 榊原峻太 | 15:00~15:30 【映像】Group Fight 予約不要 | 15:00~15:30 ジュニアスクール準備 ※全レーン使用 | 15:20~15:50 ピヨンドパワーヨガ 堀越琴乃 | 15:00~15:30 【映像】Group Fight 予約不要 | | | | 15:35~16:05 ピラティス 秋元優花 | 15:45~16:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要 | 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 15:20~15:50 UBOUND【暗闇】 榊原峻太 | 15:45~16:15 【映像】Group Groove 予約不要 | 16:00~17:00 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 15:50~16:30 温アロマヒーリングヨガ 堀越琴乃 | 15:45~16:15 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要 | | | |
| 15:45~16:15 【映像】Group Centergy 予約不要 | 15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | | 15:45~16:15 【映像】Group Groove 予約不要 | 15:45~16:15 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要 | | | | 16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要 | 16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要 | 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 16:10~16:40 ホットボディメイクヨガ 金刃愛 ※バスタオルをお持ちください。 | 16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要 | 16:30~17:00 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 16:30~17:00 【映像】ピラティス 予約不要 | 16:15~17:15 【有料】成人スクール ※2レーン使用 | | | |
| 16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要 | 16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | | 16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要 | 16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要 | | | | 17:15~17:45 【映像】Group Groove 予約不要 | 17:15~17:45 【映像】Group Groove 予約不要 | 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | 17:00~17:45 Group Centergy 堀越琴乃 | 17:15~17:45 【映像】Group Centergy 予約不要 | 17:15~17:45 【映像】Group Centergy 予約不要 | 17:15~17:45 【映像】パワーヨガ 予約不要 | | | | |
| 17:15~17:45 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要 | 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | | 17:15~17:45 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要 | 17:15~17:45 【映像】ピラティス 予約不要 | | | | 18:00~18:30 【映像】Group Centergy 予約不要 | 18:00~18:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要 | 18:00~18:30 【有料】ジュニアスクール ※全レーン使用 | | | 18:00~18:30 【映像】ピラティス 予約不要 | 18:00~18:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要 | | | | |
| 18:40~18:55 adidasGYM&RUN【暗闇】 田村青空 | | | 18:30~19:00 Group Fight 菊池英美弥 | 18:40~18:55 adidasGYM&RUN【暗闇】 山本駿祐 | | | | 18:30~19:00 UBOUND【暗闇】 堀越琴乃 | 18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.1 榊原峻太 | | | 18:45~19:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要 | | | | | | |
| 19:15~19:45 Group Centergy 鎌田圭 | 18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.1 榊原峻太 | | 19:20~19:50 UBOUND【暗闇】 菊池英美弥 | 18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.3 堀越琴乃 | | | | 19:20~19:50 Group Power 千葉尚也 | 19:15~20:15 【有料】成人スクール ※2レーン使用 | | | 19:30~20:00 【映像】パワーヨガ 予約不要 | | | | | | |
| 20:05~20:50 Group Power 鎌田圭 | 20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.2 山本駿祐 | | 20:10~20:40 ホットボディメイクヨガ 堀越琴乃 ※バスタオルをお持ちください。 | 20:20~20:50 Group Blast 岡元大樹 | 20:15~20:45 【映像】パワーヨガ 予約不要 | | | 20:10~20:55 Group Fight 菊池英美弥 | 20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.2 堀越琴乃 | | | 20:15~20:45 【映像】Group Fight 予約不要 | | | | | | |
| 21:10~21:55 Group Fight 岡元大樹 | 21:30~22:00 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要 | | 21:00~21:45 Group Centergy 堀越琴乃 | 21:10~21:40 Group Power 堀越琴乃 | 21:00~21:30 【映像】ピラティス 予約不要 | | | 21:15~21:45 Group Blast 榊原峻太 | 21:30~22:00 【映像】パワーヨガ 予約不要 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ホットプログラムについて
 ホットプログラムご参加時は、安全面、衛生面の関係上、以下をお持ちください。
 ・500ml以上の水分 ・マットを覆えるバスタオル※有料レンタルもごさいます。
 温プログラムの際はバスタオルは必須ではございません。