

※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	火	水	木	金	土	日															
休館日	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY															
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール			
10	10:15~10:30 【映像】モーニングストレッチ	10:15~10:45 【映像】Group Centery 予約不要																			
11	10:50~11:20 イージーエアロ 大山ひろみ	10:55~11:25 【映像】Group Fight 予約不要	10:50~11:20 イージーエアロ 小林恵理子	10:50~11:20 【映像】Group Fight 予約不要	10:40~11:25 ZUMBA 堀米千伊	10:45~11:25 ピヨンドボディメイク ヨガ 小林恵理子	11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級) 中村清	10:40~11:25 フラダンス 中野はるみ	11:10~11:50 アロマヒーリングヨガ 小山田優梨	10:40~11:25 ピヨンドパワーヨガ 大山ひろみ	10:45~11:15 【映像】ヨガ 予約不要		11:00~11:30 【映像】Group Power 予約不要								
12	11:40~12:10 骨格リセットエクササイズ 大山ひろみ	11:35~12:05 【映像】ハトソールシンセシス 予約不要	11:40~12:10 ZUMBA 小林恵理子	11:40~12:10 【映像】ヨガ 予約不要	11:40~12:25 ハトソールシンセシス 小林恵理子			11:40~12:10 【映像】Group Fight 予約不要		11:45~12:15 レギュラーエアロ 堀米千伊	11:45~12:25 温ボディメイクヨガ 大山ひろみ		11:50~12:20 Group Blast 吉田翼								
13	12:30~13:00 Group Blast 吉田翼	12:15~12:45 【映像】Group Groove 予約不要	12:25~12:55 リトモス 大山ひろみ	12:20~12:50 【映像】Group Centery 予約不要	12:40~13:10 Group Fight 吉田翼			12:25~12:55 ZUMBA 紺野唯		12:10~12:40 【映像】Group Centery 予約不要											
14	13:20~13:50 イージーエアロ 小池千香子	13:15~14:00 太極拳 早坂ひで子	13:15~14:15 【有料】成人スクール(初級) 中村清	13:15~13:45 ハトソールシンセシス 小林恵理子	13:20~13:50 ピヨンドパワーヨガ 大山ひろみ	13:30~14:00 クロール 平澤千夏		13:25~13:55 レギュラーエアロ 堀米千伊	13:30~14:00 カラダづくり 吉田翼	13:15~13:45 ZUMBA 紺野唯	13:20~13:50 カラダうごく 吉田翼	13:30~14:00 クロール 平澤千夏									
15	15:10~15:55 ピラティス 小林恵理子	15:00~15:30 腰痛予防ストレッチ 吉田翼	14:05~14:35 Group Power 二階堂龍亮	14:10~14:40 フラダンス 中野はるみ	14:20~14:50 ピヨンドミラクル アクア 遠藤雅宗	14:00~14:15 カラダうごく 吉田翼		14:55~15:25 Group Fight 二階堂龍亮	14:55~15:35 アロマヒーリングヨガ 小山田優梨	14:10~14:40 Group Centery 堀米千伊	14:30~15:10 ヒップホップ 中野はるみ	14:55~15:25 ピヨンドボディメイク ヨガ 小林恵理子	14:55~15:25 Group Power 二階堂龍亮	14:45~15:30 Group Fight 吉田翼	14:40~15:25 ピラティス 小林恵理子						
16	16:10~16:40 【映像】Group Centery 予約不要	16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要	15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ	15:50~16:20 【映像】ヨガ 予約不要	15:00~15:30 背泳ぎ 中村清	15:40~16:10 リトモス 大山ひろみ		16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映像】Group Groove 予約不要	15:20~15:50 【映像】Group Centery 予約不要	16:40~17:10 【映像】Group Groove 予約不要	15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ	15:50~16:20 【映像】Group Groove 予約不要	15:50~16:35 ZUMBA 小林恵理子	15:45~16:15 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	15:15~16:00 Group Power 吉田翼	15:50~16:20 【映像】Group Groove 予約不要	16:20~17:05 Group Fight 二階堂龍亮	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~17:00 エンジョイマスターズ 中村清	
17		16:40~17:10 【映像】Group Groove 予約不要	16:35~17:05 【映像】Group Blast 予約不要	16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要	17:00~19:00 【有料】ジュニアスクール ※最大3レーン ※参加人数により使用レーンを変更する場合がございます。 スクール準備のため使用時間を 16:45~19:15とさせていただきます	17:00~19:00 【有料】ジュニアスクール ※最大3レーン ※参加人数により使用レーンを変更する場合がございます。 スクール準備のため使用時間を 16:45~19:15とさせていただきます		17:20~17:50 【映像】Group Blast 予約不要	17:20~17:50 【映像】Group Blast 予約不要	16:55~17:40 Group Blast 二階堂龍亮	17:05~17:35 【映像】Group Centery 予約不要	17:00~19:00 【有料】ジュニアスクール ※最大3レーン ※参加人数により使用レーンを変更する場合がございます。 スクール準備のため使用時間を 16:45~19:15とさせていただきます	17:10~17:40 【映像】Group Power 予約不要	16:55~17:40 Group Blast 二階堂龍亮	17:05~17:35 【映像】Group Centery 予約不要	15:15~16:00 Group Power 吉田翼	15:50~16:20 【映像】Group Groove 予約不要	16:20~17:05 Group Fight 二階堂龍亮	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~17:00 エンジョイマスターズ 中村清	
18																					
19	18:35~19:05 【映像】Group Fight 予約不要	18:15~19:15 【有料】TRYnations Lv.1 吉田翼	18:15~19:15 【有料】ZUMBA 堀米千伊	18:00~18:30 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要	18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.4 二階堂龍亮		18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要	18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.2 吉田翼	17:50~18:20 【映像】Group Centery 予約不要	18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.2 吉田翼	18:00~18:30 Group Fight 吉田翼	18:00~19:00 【有料】TRYnations Lv.3 吉田翼	18:00~18:30 Group Fight 吉田翼	18:00~19:00 【有料】TRYnations Lv.3 吉田翼						
20	19:30~20:15 Group Power 村上真奈	19:45~20:15 フラダンス 中野はるみ	19:40~20:10 Group Centery 堀米千伊	19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.1 遠藤雅宗	19:20~19:50 リトモス 大山ひろみ	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清		19:30~20:00 ZUMBA 小林恵理子	20:10~20:40 レギュラーエアロ 堀米千伊	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清	20:10~20:55 レギュラーエアロ 堀米千伊	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清	20:20~21:05 ハトソールシンセシス 小林恵理子	20:10~20:40 レギュラーエアロ 堀米千伊	20:35~21:05 Group Fight 村上真奈	20:55~21:10 お腹シェイプ 二階堂龍亮	21:15~22:00 Group Power 二階堂龍亮	21:20~22:00 ピヨンドボディメイク ヨガ 小林恵理子	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清	19:40~20:40 【有料】成人スクール(初級) 中村清
21	20:35~21:20 Group Fight 村上真奈	20:40~21:10 ヒップホップ 中野はるみ	20:35~21:05 Group Fight 村上真奈	20:30~20:45 adidasGYM&RUN【暗闇】 二階堂龍亮	20:10~20:40 レギュラーエアロ 堀米千伊	20:55~21:10 お腹シェイプ 二階堂龍亮		21:25~21:55 Group Fight 吉田翼	21:20~22:00 ピヨンドボディメイク ヨガ 小林恵理子	20:50~21:05 お腹シェイプ 吉田翼											
22	21:40~22:10 リトモス 大山ひろみ	21:30~22:00 【映像】Group Centery 予約不要	21:25~21:55 Group Blast 二階堂龍亮																		

定員制プログラム

◆スタジオプログラム◆
第1スタジオ40名(35名)第2スタジオ20名(25名-15名)
◆プールプログラム・映像プログラム◆
予約不要

レッスン参加時のお願い

◆連続で同じクラスが開講されている場合は、
どちらか1本のみのご予約とさせていただきます。
◆温プログラムご参加の際は、500ml以上の水分をご用意ください。