

※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 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース
芝エリア	芝エリア	芝エリア	芝エリア	芝エリア	芝エリア	芝エリア
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:15~9:30 【映像】モーニングストレッチ 予約不要	9:10~9:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	9:10~9:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	9:10~9:40 【映像】ベージュエアロ 予約不要	9:10~9:40 【映像】ベージュエアロ 予約不要	9:10~9:55 【映像】Group Century 予約不要	9:15~9:45 【映像】Group Fight 予約不要
9:35~9:50 【映像】カラダうごく 予約不要	9:15~10:00 【映像】Group Century 予約不要	9:15~9:45 【映像】骨格リセット エクササイズ 予約不要	9:15~9:45 【映像】骨格リセット エクササイズ 予約不要	9:15~9:45 【映像】骨格リセット エクササイズ 予約不要	9:35~10:05 【映像】Group Groove 予約不要	9:15~10:00 【映像】Group Century 予約不要
9:55~10:25 【映像】Group Groove 予約不要	10:10~10:25 【映像】モーニング ストレッチ 予約不要	9:50~10:05 【映像】モーニングストレッチ 予約不要	9:50~10:20 【映像】ヨガ 予約不要	9:50~10:20 【映像】ヨガ 予約不要	9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール	10:10~10:40 【映像】Group Fight 予約不要
10:15~10:45 レギュラーエアロ 阿部舞	10:25~11:10 ヒヨンドパワーヨガ 佐藤藍	10:25~11:05 ベーシックエアロ 阿部舞	10:30~11:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:30~11:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:15~10:45 ベーシックエアロ 大内万里子	10:15~10:55 骨格リセットエクササイズ 佐藤藍
10:35~11:05 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	10:30~11:00 【映像】Group Fight 予約不要	10:30~11:00 【映像】Group Fight 予約不要	10:30~11:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:30~11:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	10:50~11:20 アキアピクス 小松祐美恵	10:50~11:20 アキアピクス 小松祐美恵
11:05~11:35 ヒップホップ 関根幸子	11:35~12:05 UBOUND 佐藤藍	11:25~11:55 【映像】Group Groove 予約不要	11:10~11:55 【映像】Group Groove 予約不要	11:10~11:55 【映像】Group Groove 予約不要	11:00~11:30 ZUMBA 大内万里子	11:15~11:45 UBOUND 畠山幸一
11:55~12:40 Group Century 相良和央	11:30~12:30 【有料】成人スクール 初級・中級	12:05~12:55 リトモス 阿部舞	12:05~12:50 【映像】Group Century 予約不要	12:05~12:50 【映像】Group Century 予約不要	11:50~12:20 Group Fight 澤舘亜也加	11:15~12:15 【有料】成人スクール 初級
13:00~13:45 Group Blast 相良和央	12:40~13:10 水中ウォーキング 小松祐美恵	12:15~12:45 Group Fight 大柳陽一	12:30~13:00 【映像】バレット ソールシンセシス 予約不要	12:30~13:00 【映像】バレット ソールシンセシス 予約不要	12:40~13:10 Group Century 澤舘亜也加	12:05~12:50 Group Fight 五十嵐裕次
13:00~13:40 【映像】Group Groove 予約不要	13:30~14:00 アキアピクス 小松祐美恵	13:05~13:35 Group Power 成田幸生	13:10~13:40 【映像】骨格リセット エクササイズ 予約不要	13:10~13:40 【映像】骨格リセット エクササイズ 予約不要	13:30~14:15 レギュラーエアロ 阿部舞	12:00~13:00 【有料】bodyREmake 佐藤藍
14:05~14:35 Group Fight 大柳陽一	14:05~14:50 ZUMBA 大内万里子	13:55~14:25 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	13:35~13:50 【映像】Group Groove 予約不要	13:35~13:50 【映像】Group Groove 予約不要	14:15~14:45 ZUMBA 阿部舞	13:10~13:55 Group Power 畠山幸一
14:45~15:25 バトンソールシンセシス 大内万里子	14:45~15:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	14:05~14:50 ZUMBA 大内万里子	14:00~14:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	14:00~14:15 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	14:35~15:05 ピラティス 勅使河原洋子	13:05~14:05 【映像】Group Century 予約不要
15:45~16:15 バトンソールシンセシス 大内万里子	15:05~15:45 【有料】TRYnations Lv.1 澤舘亜也加	14:45~15:15 Group Blast 佐藤藍	14:30~15:00 1・3月平泳ぎ 2月平泳ぎ 尾引理愛	14:30~15:00 1・3月平泳ぎ 2月平泳ぎ 尾引理愛	15:25~16:10 Group Fight 佐藤藍	14:15~15:15 【有料】TRYnations Lv.3 畠山幸一
16:30~17:00 【映像】ベージュエアロ 予約不要	16:20~16:35 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	15:35~16:05 ピラティス 勅使河原洋子	15:40~16:10 ZUMBA 阿部舞	15:40~16:10 ZUMBA 阿部舞	16:30~17:10 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき	15:05~15:50 Group Blast 佐藤藍
17:05~17:35 【映像】Group Century 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイプ 予約不要	16:05~16:35 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	16:25~16:55 【映像】Group Fight 予約不要	16:25~16:55 【映像】Group Fight 予約不要	17:30~18:15 レギュラーエアロ 幕田みさき	16:05~16:35 【映像】Group Fight 予約不要
18:30~19:00 Group Fight 澤舘亜也加	17:05~17:45 Group Fight 予約不要	16:20~16:50 【映像】Group Fight 予約不要	17:00~17:30 【映像】Group Blast 予約不要	17:00~17:30 【映像】Group Blast 予約不要	18:00~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	16:45~17:15 【映像】Group Groove 予約不要
19:20~20:05 Group Century 澤舘亜也加	18:20~18:50 【映像】Group Century 予約不要	17:40~18:25 【映像】Group Groove 予約不要	18:30~19:30 【有料】bodyREmake 佐藤藍	18:30~19:30 【有料】bodyREmake 佐藤藍	18:35~19:05 Group Blast 畠山幸一	18:30~19:15 インジョイマスターズ 大竹将矢
20:25~20:55 ヒップホップ 関根幸子	19:00~19:30 【映像】Group Fight 予約不要	19:00~19:45 UBOUND 畠山幸一	19:00~19:45 バトンソールシンセシス 大内万里子	19:00~19:45 バトンソールシンセシス 大内万里子	19:20~19:50 Group Power 五十嵐裕次	19:20~20:20 【有料】成人スクール 上級
21:00~21:45 【映像】Group Century 予約不要	19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.1 畠山幸一	19:00~19:45 バトンソールシンセシス 大内万里子	20:05~20:50 Group Fight 佐藤藍	20:05~20:50 バトンソールシンセシス 大内万里子	19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.3 畠山幸一	20:10~21:10 【有料】成人スクール 中級
21:15~22:00 Group Power 菅野智広	20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤藍	20:05~20:50 バトンソールシンセシス 大内万里子	20:45~21:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	20:45~21:45 【有料】TRYnations Lv.2 成田幸生	20:45~21:45 【有料】TRYnations Lv.2 畠山幸一	