

※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 休 館 日 | 火 TUESDAY | | | 水 WEDNESDAY | | | 木 THURSDAY | | | 金 FRIDAY | | | 土 SATURDAY | | | 日 SUNDAY | | | |
|------------------|---|---|---|--|--|---|--|-------------|--|--|-------------|--|---|-------------|---|----------|-------------|---------------------------------|---|
| | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | スタジオ | ファンクショナルエリア | プール | |
| 11 | 9:45~10:15 ビヨンドボディメイク ヨガ 丹野リツ子 | | | 9:50~10:20 アロマヒーリングヨガ 齋藤あゆ | | | 9:50~10:20 バランスコーディネーション® 勅使河原洋子 | | | 9:45~10:15 バランスコーディネーション® 幕田みさき | | | 10:00~10:30 フラダンス 高橋久美子 | | | | | 8:30~10:30 [有料]ジュニアスクール | |
| 12 | 10:30~11:00 青竹ピクス® 菊地和子 | | 10:30~11:00 MIZUNOアクアラン 大竹千晶 | 10:35~11:05 ベーシックエアロ 佐藤裕美子 | 10:45~11:00 お腹シェイプ 齋藤あゆ | | 10:00~10:50 [有料]ベビースクール | | 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤裕 | 10:30~11:00 ピョンドマーシャルアクア 佐藤裕美子 | | | 10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.2 佐々木亜衣 | | | | | 10:30~11:15 ボディシェイプ 加藤美智子 | |
| 13 | 11:15~11:55 レギュラーエアロ 菊地和子 | 11:10~11:25 お尻シェイプ 丹野リツ子 | 11:10~12:10 [有料]成人スクール (初級) 大竹千晶 [有料]成人スクール (中級) 沼尾千晶 | 11:20~11:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子 | 11:10~11:25 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ | 11:10~12:10 [有料]成人スクール (初級) 大竹千晶 [有料]成人スクール (中級) 沼尾千晶 | | | 11:20~11:40 トレーニングヨガ 丹野リツ子 | 11:10~12:10 [有料]成人スクール(初級) 沼尾千晶 | | 11:15~11:30 adidasGYM&RUN 佐藤裕 | | | 11:30~12:00 MIZUNOアクアラン 大竹千晶 | | | | 11:00~11:50 [有料]ベビースクール |
| 14 | 12:10~12:40 Group Centergy 佐藤裕 | | 12:15~12:45 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール | 12:05~12:35 ホットボディメイクヨガ (バスタオル必須) 幕田みさき | 11:40~12:40 [有料]TRYnations Lv.1 齋藤あゆ | | | | 11:35~12:05 ピラティス 勅使河原洋子 | | | 11:40~12:00 トレーニングヨガ 齋藤あゆ | | | 11:30~12:00 Group Power 菅野智広 | | | | 11:35~12:20 リトモス 加藤美智子 |
| 15 | 12:55~13:40 ボディシェイプ 幕田みさき | 13:25~13:45 スライストレーニング 丹野リツ子 | 13:00~14:00 [有料]成人スクール(上級) 尾形憲一 | 12:50~13:20 リトモス 加藤美智子 | | | | | 13:05~13:35 ヒップホップ 宗像沙枝 | 13:00~14:00 [有料]成人スクール (初級者) 大竹千晶 [有料]成人スクール (中級) 尾形憲一 | | 12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.1 齋藤あゆ | | | 12:20~13:05 UBOUND[暗闇] 齋藤あゆ | | | | 12:40~13:10 バランスコーディネーション® 加藤美智子 |
| 16 | 14:00~14:30 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき | 14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.1 吉田翼 | | 13:40~14:20 レギュラーエアロ 加藤美智子 | 13:20~13:35 お腹シェイプ 丹野リツ子 | | 13:00~14:00 エンジョイマスターズ | | 13:30~13:45 adidasGYM&RUN 佐藤裕 | | | 13:00~13:40 ホットボディメイクヨガ (バスタオル必須) 佐藤裕 | | | 13:25~14:10 Group Fight 菊地和子 | | | | 13:25~14:10 Group Power 吉田翼 |
| 17 | 14:45~15:15 Group Power 阿部大起 | | | 14:35~15:05 Group Blast 阿部大起 | 13:45~14:05 スライストレーニング 丹野リツ子 | | | | 13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子 | | | 14:00~14:30 Group Fight 吉田翼 | | | 14:25~15:10 Group Blast 阿部大起 | | | | 13:30~13:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子 |
| 18 | 15:30~16:00 [映像]Group Centergy 予約不要 | 15:15~16:15 [有料]TRYnations Lv.4 吉田翼 | | 15:20~16:20 [有料]リトモス ※5月のみ開講 加藤美智子 | 14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.2 齋藤あゆ | | | | 14:35~15:05 Group Centergy 佐藤裕 | | | 14:45~15:15 UBOUND 齋藤あゆ | | | 14:50~15:50 [有料]TRYnations Lv.2 佐々木亜衣 | | | | 14:00~14:15 肩二の腕シェイプ 佐々木亜衣 |
| 19 | 16:15~16:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要 | | | | 14:30~15:30 [有料]膝後機能改善スクール 大竹千晶 | | | | 15:20~15:50 温ボディメイクヨガ 勅使河原洋子 | | | 15:30~16:00 [映像]ピラティス 予約不要 | | | 15:30~16:00 UBOUND 阿部大起 | | | | 14:25~14:40 お腹シェイプ 佐々木亜衣 |
| 20 | 16:55~17:25 [映像]ベーシックエアロ 予約不要 | | | | 15:30~20:30 [有料]ジュニアスクール | | | | 16:30~17:00 [映像]Group Centergy 予約不要 | | | 17:45~18:15 [映像]パワーヨガ 予約不要 | | | 15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ | | | | 14:25~14:40 お腹シェイプ 佐々木亜衣 |
| 21 | 17:35~18:05 [映像]Group Blast 予約不要 | | 15:30~20:30 [有料]ジュニアスクール | | | | | | 17:10~17:40 [映像]Group Core 予約不要 | | | 17:50~18:20 [映像]Group Groove 予約不要 | | | 16:25~16:55 リトモス 大山ひろみ | | | | 14:50~15:50 [有料]TRYnations Lv.2 佐々木亜衣 |
| 22 | 18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要 | | | | | | | | 17:50~18:20 [映像]Group Groove 予約不要 | | | 18:40~19:10 UBOUND 阿部大起 | | | 17:10~18:10 [有料]バランスコーディネーション 大山ひろみ | | | | 16:00~16:15 お腹シェイプ 佐藤優 |
| 23 | 19:00~19:30 Group Blast 島貫ももこ | | | | | | | | 18:45~19:15 Group Fight 吉田翼 | | | 18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 吉田翼 | | | 15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ | | | | 16:30~16:45 adidasGYM&RUN 上杉章人 |
| 24 | 19:50~20:35 UBOUND[暗闇] 阿部大起 | 20:05~20:20 お腹シェイプ 佐藤優 | | | | | | | 19:30~20:15 ZUMBA(45min) 鈴木香織 | | | 19:30~20:15 チャレンジエアロ 加藤美智子 | | | 16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.3 阿部大起 | | | | 17:00~17:30 からだすっきりストレッチ トレーナー |
| 25 | 20:50~21:35 Group Fight 阿部大起 | | | | | | | | 20:30~21:15 ホットパワーヨガ (バスタオル必須) 勅使河原洋子 | | | 20:30~21:15 Group Power 阿部大起 | | | 18:25~18:55 カーディオキックボクシング[暗闇] 菊地和子 | | | | 18:00~19:00 [有料]ZUMBA(60min) 鈴木香織 |
| 26 | | | | | | | | | 21:30~21:45 お腹シェイプ 川村桃明 | | | 21:25~22:10 [映像]Group Fight 予約不要 | | | 19:10~19:40 ピラティス 勅使河原洋子 | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | | 19:55~20:25 ホットボディメイクヨガ (バスタオル必須) 勅使河原洋子 | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | | 20:45~21:45 スペシャルマスターズ | | | | |

ホットプログラム参加時のお願い

ホットプログラムで参加の際は、
バスタオルと500ml以上の水分をご用意ください。

ファンクショナルエリアのチケット配布時間について

プログラム開始15分前にファンクショナルエリア前のテーブルにて配布致します。
※開始20分前よりテーブル前に整列する事が可能です。