

※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 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
10																		
11	9:45~10:15 ホットボディメイクヨガ (タオル必須) 丹野リツ子			9:50~10:20 温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		9:50~10:20 水中ウォーキング	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		9:30~10:00 【映像】Group Centery 予約不要		8:30~10:30 【有料】ジュニアスクール	
12	10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1 佐藤怜		10:20~11:00 アクアピクス 遠藤恵	10:35~11:05 ベーシックエアロ 佐藤裕美子	10:45~11:00 お腹シェイブ 齋藤あゆ		10:35~11:15 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	10:30~11:00 ピヨンドマーシャルアクア 佐藤裕美子	10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.2 佐藤怜	10:30~11:10 レギュラーエアロ 幕田みさき		10:45~11:15 パレソールシンセシス 遠藤恵		10:30~11:15 ボディシェイブ 加藤美智子		11:00~12:00 【有料】TRYnations Lv.1 本田尚輝	11:00~11:50 【有料】ベビースクール	
13	10:30~11:00 青竹ビクス® 菊地和子			11:10~11:25 お腹シェイブ 丹野リツ子		水中シナプソロジー	11:10~11:25 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	11:10~11:25 お腹シェイブ 丹野リツ子	11:15~11:30 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ	11:15~11:30 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ		11:30~12:00 Group Power 菅野智広		11:15~11:55 レギュラーエアロ 菊地和子		11:35~12:20 リトモス 加藤美智子		
14	11:15~11:55 レギュラーエアロ 菊地和子		11:10~12:10 【有料】成人スクール(中級) 小川栄	11:20~11:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子	11:40~12:40 【有料】TRYnations Lv.1 齋藤あゆ	11:10~11:40 水中ウォーキング	11:35~12:05 ピラティス 勅使河原洋子	11:45~12:45 【有料】body REmake 丹野リツ子	11:30~12:00 パレソールシンセシス 幕田みさき	12:15~12:45 クロール		12:20~12:50 UBOUND(暗闇) 高坂駿		12:10~12:40 パレソールシンセシス 遠藤恵		12:40~13:10 パレソールシンセシス® 加藤美智子		
15	12:10~12:40 パレソールシンセシス 遠藤恵		12:15~12:45 平泳ぎ	12:05~12:35 ホットボディメイクヨガ (タオル必須) 幕田みさき	12:50~13:20 リトモス 加藤美智子	12:20~12:50 UBOUND 本田尚輝	13:05~13:35 ヒップホップ 宗像沙枝	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.3 阿部大起	12:55~13:40 ボディシェイブ 幕田みさき	13:00~14:00 ホットパワーヨガ (タオル必須) 遠藤恵	13:00~14:00 Group Fight 菊地和子	13:55~14:40 Group Blast 本田尚輝		13:25~14:10 Group Power 高坂駿		13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール		
16	12:55~13:40 ボディシェイブ 幕田みさき		13:00~14:00 エンジヨイマスターズ	13:40~14:20 レギュラーエアロ 加藤美智子	14:35~15:05 Group Blast 阿部大起	13:30~14:00 スライスストレッチ 丹野リツ子	14:35~15:05 Group Centery 佐藤怜	14:45~15:05 奇数週:ストレッチボール 偶数週:スライストレーニング 本田尚輝	13:25~13:45 スライストレーニング 丹野リツ子	13:55~14:15 ストレッチボール® 佐藤怜	13:55~14:40 Group Blast 本田尚輝	14:55~15:25 Group Centery 本田尚輝		14:00~14:30 Group Fight 高坂駿		14:30~15:15 Group Fight 阿部大起		
17	14:00~14:30 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき		14:30~15:00 【有料】スイミング(パーソナル) 尾形憲一	14:35~15:05 Group Blast 阿部大起	15:30~16:00 Group Centery 本田尚輝	14:20~14:35 adidasGYM&RUN 本田尚輝	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	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 高坂駿	14:45~15:05 奇数週:ストレッチボール 偶数週:スライストレーニング 本田尚輝	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要	15:55~16:15 Group Centery 本田尚輝		14:45~15:15 Group Power 阿部大起		15:30~16:00 UBOUND 本田尚輝		
18	14:45~15:15 Group Power 阿部大起		15:30~16:00 【有料】ジュニアスクール	15:30~16:00 Group Centery 本田尚輝	16:30~17:00 【映像】Group Centery 予約不要	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要	16:30~17:00 【映像】Group Centery 予約不要	17:10~17:40 【映像】Group Core 予約不要	15:15~16:15 【有料】TRYnations Lv.4 高坂駿	16:30~17:30 【有料】TRYnations Lv.3 本田尚輝	16:25~16:55 リトモス 大山ひろみ	17:10~18:10 【有料】パレソールシンセシス 大山ひろみ		16:55~17:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		17:00~17:30 パレソールシンセシス 高坂駿		
19	15:30~16:00 Group Centery 本田尚輝		16:30~17:00 【映像】Group Core 予約不要	17:30~18:20 【映像】Group Groove 予約不要	18:30~19:15 リトモス 加藤美智子	17:45~18:15 【映像】パワーヨガ 予約不要	18:30~18:50 スライストレーニング 手塚健斗	18:45~19:15 Group Fight 阿部大起	16:15~16:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	18:00~19:00 【有料】TRYnations Lv.2 高坂駿	18:25~18:55 cardio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		17:35~18:05 【映像】Group Blast 予約不要		18:00~19:00 【有料】ZUMBA(60min) 鈴木香織		
20	16:15~16:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		17:10~17:40 【映像】Group Core 予約不要	18:30~19:15 リトモス 加藤美智子	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.3 本田尚輝	18:40~19:10 UBOUND 手塚健斗	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 手塚健斗	19:30~20:15 ZUMBA(45min) 鈴木香織	16:55~17:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	19:10~19:30 お腹シェイブ 阿部大起	19:10~19:40 ピラティス 勅使河原洋子	19:45~20:30 UBOUND(暗闇) 阿部大起		18:15~18:45 【映像】Group Groove 予約不要		19:55~20:25 ホットボディメイクヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子		
21	16:55~17:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		18:30~19:15 リトモス 加藤美智子	19:30~20:00 Group Power 菅野智広	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.2 阿部大起	19:30~20:15 グループパワー 阿部大起	20:30~21:15 ホットパワーヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.4 阿部大起	17:35~18:05 【映像】Group Blast 予約不要	19:40~19:55 adidasGYM&RUN 手塚健斗	20:40~21:10 【映像】Group Blast 予約不要	20:45~21:30 Group Fight 高坂駿		18:55~19:30 【映像】Group Groove 予約不要		21:00~21:30 Group Centery 本田尚輝		
22	17:35~18:05 【映像】Group Blast 予約不要		20:15~20:45 cardioキックボクシング【暗闇】 菊地和子	21:00~21:30 Group Centery 本田尚輝	21:40~22:10 【映像】ピラティス 予約不要	20:30~21:15 ホットパワーヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子	21:30~21:45 adidasGYM&RUN 手塚健斗	21:30~22:15 【映像】Group Power 予約不要	18:55~19:30 【有料】TRYnations Lv.1 本田尚輝	21:00~22:00 スペシャルマスターズ		21:45~22:15 【映像】Group Core		19:00~19:30 Group Blast 本田尚輝		21:00~21:30 Group Centery 本田尚輝		

隔週プログラムに関して

奇数週と偶数週で異なるプログラムを実施します。  
【木曜日】 14:45~15:05  
奇数週:ストレッチボール 偶数週:スライストレーニング

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。