

※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

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

火 TUESDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:45~10:15 ピヨピボディメイク ヨガ 丹野リツ子	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.2 佐藤裕	10:20~11:00 アクアピクス 遠藤恵
10:30~11:00 青竹ピクス® 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(中級) 沼尾千晶
11:15~11:55 レギュラーエアロ 菊地和子	11:35~11:50 お腹シェイプ 丹野リツ子	12:10~12:40 ハルトソールシンセシス 遠藤恵
12:10~12:40 ハルトソールシンセシス 遠藤恵	12:55~13:40 ボディシェイプ 幕田みさき	13:00~14:00 [有料]成人スクール(上級) 尾形憲一
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 高坂駿	14:35~15:05 Group Blast 阿部大起
14:45~15:15 Group Power 阿部大起	15:30~16:00 [映像]Group Centergy 予約不要	15:30~16:15 [有料]TRYnations Lv.4 高坂駿
16:15~16:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	16:55~17:25 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	17:35~18:05 [映像]Group Blast 予約不要
18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要	19:00~19:30 Group Blast 阿部大起	19:45~20:00 お腹シェイプ トレーナー
19:50~20:35 UBOUND(暗闇) 阿部大起	19:45~20:15 Group Power 菅野智広	20:30~21:00 カーディオキックボクシング(暗闇) 菊地和子
20:50~21:35 Group Fight 高坂駿	21:15~21:45 [映像]Group Centergy 予約不要	

水 WEDNESDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:50~10:20 アロマヒーリングヨガ 齋藤あゆ	10:00~10:50 [有料]ベビースクール	10:00~10:50 [有料]ベビースクール
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	11:10~11:25 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ
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.2 齋藤あゆ	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	13:15~13:35 スライストレーニング 丹野リツ子	13:00~14:00 エンジョイマスターズ
13:40~14:20 レギュラーエアロ 加藤美智子	13:45~14:05 スライストレーニング 丹野リツ子	14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.3 齋藤あゆ
14:35~15:05 Group Blast 阿部大起	14:30~15:00 [有料]スイミング(パーソナル) 尾形憲一	15:20~16:20 [有料]リトモス 加藤美智子 [5月のみ開講]
18:45~19:30 リトモス 加藤美智子	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 阿部大起	19:45~20:15 Group Power 菅野智広
20:30~21:00 カーディオキックボクシング(暗闇) 菊地和子	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.3 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
21:15~21:45 [映像]Group Centergy 予約不要	21:30~21:45 adidasGYM&RUN 安永大洋	

木 THURSDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:50~10:20 バランスコーディネーション® 勅使河原洋子	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤裕	9:50~10:20 水中ウォーキング
10:35~11:15 レギュラーエアロ 勅使河原洋子	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
11:35~12:05 ピラティス 勅使河原洋子	11:50~12:05 お腹シェイプ 丹野リツ子	12:20~12:50 UBOUND 阿部大起
13:05~13:35 ヒップホップ 宗像沙枝	13:20~13:35 adidasGYM&RUN 佐藤裕	13:00~14:00 [有料]成人スクール(上級) 尾形憲一
13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子	14:35~15:05 Group Centergy 佐藤裕	15:20~15:50 温ボディメイクヨガ 勅使河原洋子
16:30~17:00 [映像]Group Centergy 予約不要	17:10~17:40 [映像]Group Core 予約不要	17:50~18:20 [映像]Group Groove 予約不要
18:45~19:15 Group Fight 阿部大起	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 手塚健斗	19:30~20:15 ZUMBA(45min) 鈴木香織
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	20:30~21:15 Group Power 阿部大起
21:30~21:45 adidasGYM&RUN 安永大洋		

金 FRIDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:45~10:15 バランスコーディネーション® 幕田みさき	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤裕	10:00~10:50 [有料]ベビースクール
10:30~11:10 レギュラーエアロ 幕田みさき	11:15~11:30 adidasGYM&RUN 佐藤裕	11:30~12:00 ハルトソールシンセシス 幕田みさき
12:15~12:45 青竹ピクス® 佐藤裕美子	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.1 齋藤あゆ	12:15~12:45 背泳ぎ
13:00~13:45 ホットパワーヨガ (タオル必須) 遠藤恵	13:20~13:35 adidasGYM&RUN 佐藤裕	13:00~14:00 [有料]成人スクール(上級) 尾形憲一
14:00~14:30 Group Fight 高坂駿	13:55~14:15 ストレッチボール 佐藤裕	14:45~15:15 UBOUND 佐藤裕
15:30~16:00 [映像]ピラティス 予約不要	17:45~18:15 [映像]パワーヨガ 予約不要	18:00~19:00 [有料]TRYnations Lv.1 高坂駿
18:40~19:10 UBOUND 手塚健斗	19:10~19:30 お腹シェイプ 阿部大起	19:30~20:15 チャレンジエアロ 加藤美智子
20:30~21:15 Group Power 阿部大起	19:40~19:55 adidasGYM&RUN 手塚健斗	20:30~21:15 Group Power 阿部大起
21:25~22:10 [映像]Group Fight 予約不要	20:45~21:45 スペシャルマスターズ	

土 SATURDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00~10:30 フラダンス 高橋久美子	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 齋藤あゆ	10:45~11:15 ハルトソールシンセシス 遠藤恵
11:30~12:00 Group Power 菅野智広	11:35~11:50 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ	12:20~13:05 UBOUND(暗闇) 高坂駿
13:25~14:10 Group Fight 菊地和子	14:25~14:55 [映像]Group Centergy 予約不要	15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ
16:25~16:55 リトモス 大山ひろみ	16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.3 高坂駿	18:25~18:55 カーディオキックボクシング(暗闇) 菊地和子
19:10~19:40 ピラティス 勅使河原洋子	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	20:40~21:10 [映像]Group Blast 予約不要

日 SUNDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
9:30~10:00 [映像]Group Centergy 予約不要		8:30~10:30 [有料]ジュニアスクール
10:30~11:15 ボディシェイプ 加藤美智子		11:00~11:50 [有料]ベビースクール
11:35~12:20 リトモス 加藤美智子		13:00~14:00 [有料]ジュニアスクール
12:40~13:10 バランスコーディネーション® 加藤美智子	13:30~13:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子	14:00~14:15 肩・二の腕シェイプ トレーナー
14:30~15:15 Group Fight 阿部大起	14:25~14:40 お尻シェイプ トレーナー	
15:30~16:00 UBOUND トレーナー		
16:15~16:45 Group Blast 阿部大起		
17:00~17:30 ハルトソールシンセシス 高坂駿		
18:00~19:00 [有料]ZUMBA(60min) 鈴木香織		

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。