

※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	
10																			
11	9:45~10:15 ピヨピヨボディメイク 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		9:50~10:20 水中ウォーキング									9:30~10:00 【映像】Group Centergy 予約不要	
12	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	10:35~11:05 ベーシックエアロ 佐藤裕美子		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 ピヨピヨマーシャルアクア 佐藤裕美子			10:00~10:50 【有料】ベビースクール			10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1 齋藤あゆ			10:30~11:15 ボディシェイプ 加藤美智子	
13	10:30~11:00 青竹ピクス® 菊地和子			10:45~11:00 お腹シェイプ 齋藤あゆ			10:35~11:15 レギュラーエアロ 勅使河原洋子					11:15~11:30 adidasGYM&RUN 佐藤裕			10:45~11:15 パレトソールシンセシス 遠藤恵				11:00~11:50 【有料】ベビースクール
14	11:15~11:55 レギュラーエアロ 菊地和子			11:10~11:25 お腹シェイプ 丹野リツ子			11:10~11:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子					11:20~11:40 トレーニングヨガ 丹野リツ子			11:30~12:00 Group Power 菅野智広				11:35~12:20 リトモス 加藤美智子
15	11:35~11:50 お腹シェイプ 丹野リツ子		11:10~12:10 【有料】成人スクール(中級) 沼尾千晶	11:20~11:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子			11:35~12:05 ピラティス 勅使河原洋子		11:10~12:10 【有料】成人スクール(初級) 沼尾千晶			11:40~12:40 【有料】TRYnations Lv.2 齋藤あゆ			11:35~11:50 adidasGYM&RUN 齋藤あゆ				12:15~12:45 クロール
16	12:10~12:40 パレトソールシンセシス 遠藤恵			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			12:20~12:50 UBOUND 阿部大起					12:15~12:45 水中ウォーキング			12:20~13:05 UBOUND(暗闇) 高坂駿				12:40~13:10 バランスコーディネーション® 加藤美智子
17	12:55~13:40 ボディシェイプ 幕田みさき			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								12:25~13:05 UBOUND(暗闇) 高坂駿				13:00~14:00 【有料】成人スクール(上級) 尾形憲一
18	13:25~13:45 スライストレーニング 丹野リツ子			13:15~13:35 スライストレッチ 丹野リツ子		13:00~14:00 エンジョイマスターズ	13:20~13:35 adidasGYM&RUN 佐藤裕	13:00~14:00 【前週】成人スクール(初級) 大竹千晶	13:00~14:00 【前週】成人スクール(上級) 尾形憲一						13:25~14:10 Group Fight 菊地和子				13:30~13:50 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子
19	14:00~14:30 骨格リセットエクササイズ 幕田みさき			13:40~14:20 レギュラーエアロ 加藤美智子			13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ 丹野リツ子								13:55~14:15 ストレッチボール 佐藤裕				14:00~14:15 肩・二の腕シェイプ トレーナー
20	14:45~15:15 Group Power 阿部大起			14:35~15:05 Group Blast 阿部大起			14:35~15:05 Group Centergy 佐藤裕								14:25~14:55 【映像】Group Centergy 予約不要				14:25~14:40 お腹シェイプ トレーナー
21	15:30~16:00 【映像】Group Centergy 予約不要			15:20~16:20 【有料】リトモス 加藤美智子 【5月のみ開講】			15:20~15:50 温ボディメイクヨガ 勅使河原洋子								15:40~16:10 レギュラーエアロ 大山ひろみ				14:30~15:15 Group Fight 阿部大起
22	16:15~16:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要						16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要								16:25~16:55 リトモス 大山ひろみ				15:30~16:00 UBOUND トレーナー
23	16:55~17:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要						17:10~17:40 【映像】Group Core 予約不要								16:30~17:30 【有料】TRYnations Lv.3 高坂駿				16:15~16:45 Group Blast 阿部大起
24	17:35~18:05 【映像】Group Blast 予約不要						17:50~18:20 【映像】Group Groove 予約不要								17:00~17:30 パレトソールシンセシス 高坂駿				17:00~17:30 パレトソールシンセシス 高坂駿
25	18:15~18:45 【映像】Group Groove 予約不要						18:45~19:15 Group Fight 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				18:00~19:00 【有料】ZUMBA(60min) 鈴木香織
26	19:00~19:30 Group Blast 阿部大起						19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 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
27	19:45~20:00 お腹シェイプ トレーナー						19:45~20:15 Group Power 菅野智広								19:10~19:30 お腹シェイプ 阿部大起				19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.2 手塚健斗
28	19:50~20:35 UBOUND(暗闇) 阿部大起						20:30~21:00 カーディオキックボクシング【暗闇】 菊地和子								19:40~19:55 adidasGYM&RUN 手塚健斗				19:30~20:15 ZUMBA(45min) 鈴木香織
29	20:50~21:35 Group Fight 高坂駿						20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.3 阿部大起								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				20:30~21:15 ホットパワーヨガ (タオル必須) 勅使河原洋子
30							21:15~21:45 【映像】Group Centergy 予約不要								20:40~21:10 【映像】Group Blast 予約不要				21:30~21:45 adidasGYM&RUN 安永大洋
31															20:45~21:45 スペシャルマスターズ				

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。