

※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。

● …… 枠内に色が付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					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア(FTA)	プール		
11				9:30~10:30 [有料] 水泳スクール 沼尾史子																				9:30~10:00 [有料] ジュニアスクール		
12	10:00~10:45 ポティシェイブ 藤牧智子	9:45~10:45 [有料] イベントプログラム	9:45~10:45 [有料] TRYnations Lv.2 トレーナー		10:00~10:40 ベーシックエアロ 佐藤幹子	10:00~10:45 ピラティス 伊東玲子			10:05~10:55 [有料] ベビースクール				10:05~10:55 [有料] ベビースクール				10:00~10:45 チャレンジエアロ 井上益慶	10:00~10:40 温ボディメイクヨガ 辻めぐみ				9:30~11:00 [有料] ジュニアスクール				
13				10:30~11:20 アクアピクス 田口俊美																			10:00~11:00 [有料] TRYnations Lv.3 トレーナー	10:25~11:10 Group Fight 高田いっせい		
14	11:05~11:50 ラテンエアロ 豊田あづさ	11:15~12:00 青竹ピクス@ 中村みゆき			11:00~11:45 ヨガ 佐藤幹子	11:00~11:30 [映像] ベーシックエアロ 予約不要				11:10~11:40 ヒップホップ 加藤明美	11:00~11:45 バルトソールジジネス MaYu			11:00~12:00 [有料] 成人スクール			11:05~11:45 ベーシックステップ 井上益慶	11:00~11:40 ベーシックエアロ 辻めぐみ				11:00~12:00 [有料] 成人スクール	11:10~11:40 [映像] ピラティス 予約不要	10:30~11:20 [有料] ベビースクール		
15				11:30~12:30 [有料] 成人スクール		11:40~12:10 [映像] ヨガ 予約不要				12:00~12:40 Group Fight 須江幸代							12:00~12:45 ZUMBA 関真紀	12:00~12:45 健康体操 石崎好美			11:30~12:30 [有料] TRYnations Lv.2 トレーナー	11:30~12:15 Group Power 高橋淳	11:50~12:20 [映像] ベーシックエアロ 予約不要	11:20~12:20 [有料] TRYnations Lv.2 トレーナー	11:30~12:30 スペシャルマスターズ エンジョイマスターズ	
16	12:20~13:05 バルトソールジジネス 豊田あづさ	12:15~13:00 ヒップホップ 加藤明美								12:00~12:40 ベーシックステップ 森田園子	12:00~12:45 ピヨンド(ワー)ヨガ 高天香代		12:15~13:15 [有料] TRYnations Lv.2 トレーナー										12:05~12:55 アクアピクス 菅麻以	12:30~13:00 [映像] Group Fight 予約不要		
17	13:20~14:05 Group Power 遠藤翔太	13:20~14:00 [映像] 水泳エクササイズ 加藤明美			13:00~13:30 Group Centergy 須江幸代	12:55~13:40 チャレンジエアロ 西園宏明				13:10~13:50 ベーシックエアロ 芝田良乃	13:20~13:50 ZUMBA ゆんゆん			13:00~13:45 Group Centergy 森田園子	12:45~13:45 [有料] イベントプログラム		13:00~13:40 アクアピクス 沼尾史子	13:00~13:30 [映像] Group Fight 予約不要				13:00~13:45 エンジョイマスターズ	13:30~14:20 ポティシェイブ 藤牧智子	13:35~14:15 ベーシックエアロ 佐藤幹子	13:15~14:15 [有料] TRYnations Lv.2 トレーナー	
18					14:00~14:40 ベーシックエアロ 美幸	14:00~14:40 温ボディメイクヨガ 西山恵理				14:10~14:55 リトモス ゆんゆん	14:10~14:55 健美操 鈴木いずみ			14:15~14:45 Group Fight 石川あずさ	14:05~14:50 [有料] イベントプログラム 山川理沙		13:50~14:50 [有料] 水泳スクール 沼尾史子	14:00~14:30 Group Fight 石川あずさ	14:00~14:45 ピヨンド(ワー)ヨガ 高天香代			14:30~15:20 [有料] TRYnations Lv.1 トレーナー	14:35~15:20 [映像] Group Groove 予約不要	14:30~15:15 ヨガ 佐藤幹子	13:00~17:30 [有料] ジュニアスクール ※体験会特別レッスンで 1~2レール使用する場合が ございます。	
19					15:00~15:45 ヨガ 美幸	15:15~15:45 [映像] Group Groove 予約不要				15:15~15:55 レギュラーステップ 佐伯京子	15:10~15:25 [映像] お腹シェイブ			15:10~15:40 ベーシックエアロ 森田園子	15:05~15:50 チャレンジエアロ YAEKO			15:00~15:45 Group Centergy 石川あずさ	15:05~15:20 お腹シェイブ 青木貴裕			15:35~16:20 [映像] Group Centergy 予約不要	15:45~16:15 [映像] Group Groove 予約不要	15:45~16:45 [有料] TRYnations Lv.3 トレーナー		
20	14:20~15:05 ヨガ ちあき	14:30~15:00 [映像] ピラティス 予約不要								16:00~16:30 [映像] Group Centergy 予約不要	16:00~16:15 [映像] adidasGYM&RUN			16:05~16:50 ヨガ ちあき	16:05~16:50 ヨガ ちあき			16:00~16:30 DEEPWORK@[有料] 高天香代	16:05~16:20 adidasGYM&RUN 青木貴裕			16:30~17:00 [映像] MOSSA Athlete 予約不要	14:00~17:30 [有料] ジュニアスクール 16:00~17:00の ご利用は出来ません。	15:35~16:20 チャレンジエアロ 山川理沙	16:45~17:30 Group Blast 倉持卓也	17:05~18:05 [有料] TRYnations Lv.1 トレーナー
21	15:20~16:00 ベーシックエアロ 森田園子	15:10~15:40 [映像] Group Fight 予約不要								16:15~16:55 レギュラーエアロ 佐伯京子	16:25~16:55 [映像] ピラティス 予約不要							17:00~17:30 Group Centergy 須江幸代				17:30~18:00 [有料] ジュニアスクール ※体験会特別レッスンで 2レール使用の場合が ございます。	18:00~19:00 [有料] 成人スクール	18:00~19:00 [有料] 成人スクール		
22				14:30~15:30 [有料] TRYnations Lv.1 トレーナー																						
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										

**スカッシュコート**

わいわいコート30 水曜14:30~15:00  
わいわいコート30 金曜15:00~15:30  
※定員制 7名

**ホット・温プログラム**

ホットプログラム水分500ml以上/スタオル  
温プログラム水分500ml/フェイスタオル  
※水分タオルをお持ちでない場合は、参加をお断りする場合がございます。  
※タオルのレンタルは、別途料金が必要です。