

※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	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY	金 土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10	9:40~10:10 [映像]ハルトンソールダンス 予約不要			9:40~10:10 [映像]Group Groove 予約不要			9:40~10:10 [映像]ベーシックエアロ 予約不要			9:40~10:10 [映像]Group Groove 予約不要			9:40~10:10 [映像]ベーシックステップ 予約不要			9:40~10:10 [映像]Group Blast 予約不要	
11	10:30~11:00 Group Centergy 森田園子	10:30~11:15 ヨガ 満生恒太郎		10:30~11:00 イージーエアロ 村松郁子	10:30~11:15 ラテンダンス 鍋嶋昌世		10:30~11:15 ヒップホップ 新妻誠	10:15~11:00 ピラティス 小宮佐規子		10:25~11:05 レギュラーエアロ HIROKO	10:25~11:10 ジャズダンス 松岡紀子		10:45~11:15 ベーシックエアロ YAEKO	10:45~11:15 ヨガ ジュンコ	9:00~12:15 [有料]ジュニアスクール	10:30~11:15 [映像]カラダうごく	9:00~12:15 [有料]ジュニアスクール
12	11:30~12:15 ZUMBA 高橋奈津	11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ TOMO	11:00~11:50 アクアピクス 島村理恵子	11:15~11:55 レギュラーエアロ 村松郁子	11:30~12:00 ピヨンドパワーヨガ 金浦美喜		11:30~12:15 チャレンジエアロ やまたつ	11:25~12:10 ヨガ HIROKO		11:30~12:00 ハルトンソールダンス 松岡紀子	11:25~12:10 ヨガ HIROKO		11:30~12:10 ペリーシェイブ ikari	11:35~12:20 バランスコーディネーション® YAEKO		11:30~12:00 ベーシックエアロ YUKA	11:30~12:15 ヨガ ジュンコ
13	12:45~13:15 Group Power 須藤隆介	12:30~13:15 温ヨガ 満生恒太郎		12:10~12:40 Group Blast 見目愛実	12:15~12:45 ハルトンソールダンス 金浦美喜		12:30~13:00 ベーシックステップ HIROKO	12:25~13:10 Group Centergy 森田園子		12:30~13:15 チャレンジエアロ HIROKO	12:25~13:05 骨格リセットエクササイズ TOMO		12:30~13:15 Group Power 山崎泰助	12:35~13:20 レギュラーエアロ YAEKO		12:20~12:35 [映像]お尻シェイブ	12:30~13:30 卓球フリー
14	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.2 荒川正伸	13:45~14:15 ベーシックエアロ 井上益慶	13:45~14:15 水中ウォーキング 梅村明代	13:45~14:30 ボディシェイブ 野田ゆかり			13:50~14:20 Group Fight 早野勇次	13:45~14:15 カラダうごく 荒川正伸		14:10~14:40 Group Power 須藤隆介	14:10~14:40 ヨガ TOMO		13:30~14:15 Group Fight 山崎泰助		13:30~14:00 水中ウォーキング 甲能由美子	14:00~14:45 Group Fight 早野勇次	14:00~14:20 ストレッチボール® 河本めぐみ
15	14:45~15:15 ベーシックステップ 井上益慶	14:30~15:15 リトモス 大平裕子	14:25~14:55 背泳ぎ 梅村明代	14:45~15:30 ヨガ 中里由美子			14:40~15:40 [有料]TRYnations Lv.3 早野勇次	14:45~15:45 [有料]フラダンス 小山弓子					14:30~15:15 Group Centergy Hiromi			15:05~15:35 adidasGYM&RUN[暗闇] 早野勇次	15:10~15:55 Group Centergy 由中智子
16	15:35~16:05 [映像]Group Fight 予約不要	15:30~16:00 バランスコーディネーション® 井上益慶		15:00~16:00 [有料]成人スクール(初級) 藤井一弥						15:00~15:45 Group Centergy ERIKO	15:00~15:45 ヨガ TOMO		15:15~16:15 [有料]TRYnations Lv.3 須藤隆介	15:30~16:15 ヨガ Maemi			
17	16:15~16:45 [映像]Group Blast 予約不要			16:10~16:40 クロール 藤井一弥			16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.2 長谷部圭介			16:00~16:45 Group Fight 早野勇次							16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.3 早野勇次
18	16:55~17:25 [映像]Group Centergy 予約不要		15:30~19:15 [有料]ジュニアスクール	16:30~17:30 avex Dance Master スターター(小学生)						17:15~17:45 [映像]Group Power 予約不要			16:45~17:30 リトモス ゆんゆん			17:20~17:50 Group Fight 藤井一弥	
19	17:35~17:50 [映像]adidasGYM&RUN	17:30~18:30 卓球フリー		17:45~18:45 avex Dance Master ベーシック(小学生)						17:55~18:25 [映像]Group Groove 予約不要	17:30~18:30 卓球フリー						18:10~18:40 [映像]Group Groove 予約不要
20	19:15~20:00 Group Blast 倉持卓也	19:15~20:00 ハルトンソールダンス 辻めぐみ			17:30~18:30 卓球フリー		18:50~19:50 [有料]TRYnations Lv.3 長谷部圭介	19:00~19:45 チャレンジエアロ 中島美紀		19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 小峰拓真	19:00~19:45 ヨガ 小宮佐規子		17:45~18:30 ZUMBA ゆんゆん	17:30~18:30 卓球フリー		18:50~19:20 [映像]Group Power 予約不要	19:30~20:00 [映像]Group Fight 予約不要
21	20:15~21:00 リトモス RICA	20:15~20:45 温ボディメイクヨガ 辻めぐみ		20:10~20:55 Group Power 藤井一弥	20:20~21:05 リトモス YOSHIE		20:10~20:55 Group Fight 藤井一弥	20:00~20:40 温骨格リセットエクササイズ 満生恒太郎		20:20~21:05 Group Power 渡邊明仁	20:00~20:30 ピラティス 小宮佐規子			18:55~19:35 温骨格リセットエクササイズ 満生恒太郎			
				21:10~21:55 Group Fight 藤井一弥			21:10~21:55 Group Blast YUU	21:05~21:35 Group Centergy 須藤隆介		21:20~21:50 Group Fight 渡邊明仁			19:50~20:35 温ヨガ 満生恒太郎				