

※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	MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				休館日	SATURDAY				SUNDAY			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
10	10:05~10:50 Group Centery ひがしちえみ 【定員43名】	10:00~10:40 髙橋水工カササキ 神田知子 【定員25名】		10:00~10:30 水中ウォーキング	10:00~10:40 レギュラーステップ やまたつ 【定員37名】	10:00~10:45 太極拳 山崎雅昭 【定員23名】		9:45~10:45 幼稚園スクール (施設貸出) ※1コース使用	10:00~10:40 ベージュステップ 神田知子 【定員37名】	10:10~10:40 ピントリイメイク 30 武藤紀子 【定員23名】		10:00~11:00 [有料]減入スクール 沼尾史子	10:10~10:50 ベージュエアロ 山川理沙 【定員43名】	10:00~10:45 太極拳 高田いっせい 【定員23名】		10:00~11:00 [有料]減入スクール 沼尾史子	10:10~10:55 ヨガ 豊田あづさ 【定員43名】	10:00~10:45 バルトソールジグザグ 神田知子 【定員25名】		9:00~12:00 ジュニア スイミングスクール	10:00~10:45 チャレンジステップ やまたつ 【定員37名】			8:30~10:30 ジュニア スイミングスクール	
11	11:10~11:40 バルトソールジグザグ ひがしちえみ 【定員43名】	11:00~11:40 ベージュエアロ 神田知子 【定員25名】	11:00~11:15 カウンセリング	11:00~11:50 親子ベビー スイミングスクール	11:00~11:30 レギュラーエアロ やまたつ 【定員43名】	11:15~11:35 ストレッチボール◎ 藤原友美 【定員23名】		11:00~11:50 アクアピクス KOZUE	11:00~11:30 Group Fight 伴野祐介 【定員43名】	11:00~11:45 バルトソールジグザグ 神田知子 【定員25名】		11:00~11:50 親子ベビー スイミングスクール	11:05~11:50 バルトソールジグザグ 山川理沙 【定員43名】	11:00~11:30 ピントリイメイク 30 武藤紀子 【定員23名】		11:00~11:50 親子ベビー スイミングスクール	11:10~11:50 ベージュエアロ 豊田あづさ 【定員43名】	11:05~11:45 髙橋水工カササキ 神田知子 【定員25名】			11:00~11:45 チャレンジエアロ やまたつ 【定員43名】			11:00~11:50 親子ベビー スイミングスクール	
12	12:00~12:40 レギュラーステップ 藤原和佳子 【定員37名】	12:00~12:30 温ヨガリンパ ひがしちえみ 【定員23名】		12:00~13:00 [有料]減入スクール(上級)	11:50~12:35 ヨガ 小宮佐規子 【定員43名】	11:50~12:20 ボディシェイプ やまたつ 【定員25名】			11:55~12:25 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	12:00~12:30 温ヨガリンパ Hiromi 【定員23名】		12:10~12:50 アクアピクス 神田知子	12:05~12:35 Group Fight 高田いっせい 【定員43名】	12:20~13:20 [有料]TRYnations Lv.1 【定員8名】		12:00~13:00 エンジョイマスターズ	12:10~12:55 Group Power 松尾知美 【定員32名】	12:00~12:30 温ヨガリンパ Hiromi 【定員23名】			12:00~12:45 ピントリイワーク Hiromi 【定員43名】	12:00~12:15 カウンセリング	12:00~12:40 アクアピクス 芝田良乃		
13	12:55~13:40 ラテンエアロ 藤原和佳子 【定員43名】	12:50~13:50 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】			12:55~13:40 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】			12:45~13:15 Group Power 松尾知美 【定員32名】	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.1 【定員8名】		13:00~14:00 [有料]減入スクール(上級)	12:50~13:35 Group Centery ERIKO 【定員43名】	13:40~14:25 ヨガ 高田いっせい 【定員23名】		13:15~14:15 [有料]減入スクール 沼尾史子	13:15~13:45 Group Blast 松尾知美 【定員37名】	13:20~13:40 ストレッチボール◎ 大塚実咲 【定員23名】			13:10~13:55 Group Centery Hiromi 【定員43名】	13:00~13:20 カウンセリング	13:00~14:00 成人スイミング スクール 【初・中級】		
14	14:00~14:45 [有料]バルトソールジグザグ YUKA 【定員43名】	14:10~14:40 ピラティス TOMO 【定員23名】			14:00~14:40 髙橋水工カササキ TOMO 【定員32名】	14:15~15:00 ジャズダンス MAO 【定員25名】			13:35~14:20 UBOUND 樋口浩子 【定員37名】	14:15~15:00 ヨガ 中里由美子 【定員23名】			13:55~14:40 Group Power 伴野祐介 【定員32名】	14:50~15:20 Group Fight 小倉一斗 【定員25名】			14:05~14:20 adidasGYM&RUN	14:00~14:15 お腹シェイプ			14:15~15:00 Group Power 三堀匠也 【定員32名】	14:10~14:55 温ヨガ 高田いっせい 【定員23名】	14:30~14:45 カウンセリング	14:00~15:00 スペシャルマスターズ	
15	15:00~15:40 ベージュエアロ YUKA 【定員43名】	14:55~15:40 ヨガ TOMO 【定員23名】			15:05~15:35 Group Fight 藤原亜衣 【定員43名】	15:10~16:10 [有料]body Remake 【定員8名】			14:40~15:25 Group Centery 見目愛美 【定員43名】				15:00~15:30 UBOUND [暗闇] 高橋彩夏 【定員37名】				14:40~15:25 Group Fight 鈴木陽大 【定員43名】	14:30~14:45 HEAT-HIIT			15:20~15:50 Group Fight 高田いっせい 【定員43名】				
16																									
17																									
18																									
19																									
20	19:15~20:00 Group Centery 米山美樹 【定員43名】	19:35~20:35 [有料]TRYnations Lv.2 【定員8名】	19:30~19:45 カウンセリング		19:00~19:30 Group Fight 大塚実咲 【定員43名】	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 【定員8名】	19:00~19:15 カウンセリング		19:15~19:45 UBOUND 草村和明 【定員37名】	18:40~20:10 avex DanceMaster 【ジュニア】	19:30~19:45 カウンセリング		19:15~20:00 Group Fight 高田いっせい 【定員43名】	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 【定員8名】	19:00~19:20 カウンセリング		19:15~19:45 Group Fight 渡辺 航 【定員43名】	19:00~19:45 [有料]TRYnations Lv.4 【定員8名】			19:15~19:45 Group Fight 渡辺 航 【定員43名】				
21	20:15~20:45 UBOUND [暗闇] 米山美樹 【定員37名】	20:00~20:15 カウンセリング			19:50~20:20 Group Power 三堀匠也 【定員32名】	20:15~21:00 ヒップホップ 新妻誠 【定員25名】			20:05~20:50 リトモス RICA 【定員43名】	20:30~21:00 Group Centery Hiromi 【定員23名】	20:00~20:15 カウンセリング		20:20~21:00 ベージュエアロ 茂木紀子 【定員43名】	20:20~20:50 ヨガ 高田いっせい 【定員23名】	20:30~20:45 カウンセリング		20:05~20:50 UBOUND 鈴木陽大 【定員37名】								
	21:05~21:50 Group Power 鈴木陽大 【定員32名】	20:50~21:50 [有料]TRYnations Lv.3 【定員8名】			20:40~21:10 Group Blast 見目愛美 【定員37名】	21:15~22:15 [有料]ヒップホップ 新妻誠 【定員25名】			21:10~21:55 Group Fight 鈴木陽大 【定員43名】	21:15~21:45 ZUMBA RICA 【定員25名】			21:15~22:00 リトモス 茂木紀子 【定員43名】	21:10~21:40 Group Centery 原花音 【定員23名】											

アウトドアプログラム※無料
[ラン&ジョグ60]
水曜日19:30~20:30担当:田邊陽介
土曜日15:00~16:00担当:松尾知美
ご参加の方は、2階フロント前にお集まりください。

予約に関して
※予約は、本クラブのプログラム予約専用システムで予約いただけます。
※ご予約は、ご予約の日の前日までに完了してください。
※ご予約の日の前日までに完了しない場合は、ご予約の日の前日までにキャンセルをお願いいたします。