

※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				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY									
10	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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール		
11	10:35~11:05 パーソニックエアロ 芝田良乃	10:40~11:10 ハトソールジミセス Miho		10:30~11:20 親子ベビー スクール	10:15~11:00 パーソニックエアロ 井上益慶	10:25~10:55 ハトソールジミセス 白石登生		10:20~10:50 水中ジョギング 岩田美智子		10:30~11:00 パーソニックエアロ 中塚奈々			10:20~10:50 パーソニックエアロ 田丸めぐみ	10:15~11:00 ピコントパワーヨガ 金浦美喜		10:30~11:20 親子ベビー スクール	10:20~11:05 UBOUND 澤田好広													
12	11:20~12:05 パーソニックエアロ 芝田良乃	11:25~11:55 リトモス Miho	11:00~12:00 [有料]body REmake 白石登生		11:15~11:45 パーソニックエアロ 井上益慶	11:10~11:40 Group Groove 白石登生	11:00~12:00 [有料]body REmake 加藤弓子	11:15~12:15 成人スクール 初中級 溝口巧						11:20~11:50 腰痛予防ストレッチ 河村侑	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 遠藤優輝															
13	12:20~13:05 ヨガ ちあき	12:15~12:45 リトモス Miho		12:00~13:00 成人スクール 中級 溝口巧	12:00~12:30 パーソニックステップ 井上益慶	11:55~12:25 Group Centergy 谷田部友美								12:10~12:50 アロマストレッチ 河村侑																
14	13:45~14:30 Group Blast 谷田部友美	13:50~14:10 お尻シェイプ トレーナー		13:50~14:40 アクアピクス 田口俊美	12:45~13:15 Group Fight 加藤弓子	12:40~13:10 腰痛予防ストレッチ 谷田部友美	12:35~13:35 [有料]TRYnations Lv.3 鶴岡恵子							13:05~13:35 パーソニックエアロ 谷田部友美	13:05~13:45 パーソニックエアロ 辻めぐみ	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 鶴岡恵子	13:00~14:00 成人スクール 初中級 岩田美智子	13:15~14:00 ヨガ 郁恵	13:15~13:30 カラダうごく	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 鶴岡恵子										
15	14:45~15:15 UBOUND 谷田部友美	14:25~15:10 フラダンス カフアナニ安藤 (あん)			14:55~15:25 パーソニックステップ MASARU	15:00~16:00 【有料】 ヨガ 郁恵 定員10名	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 鶴岡恵子							14:45~15:25 気功 井上博子	14:00~14:45 Group Centergy 山口隆弘	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	14:45~15:15 Group Blast 遠藤優輝	14:45~15:25 Group Power 遠藤優輝	15:00~16:00 [有料]body REmake 森井晴加											
16	15:35~16:15 レギュラーステップ 山川理沙	15:25~15:55 腰痛予防ストレッチ 河村侑			15:40~16:25 レギュラーエアロ MASARU									15:00~15:45 レギュラーエアロ 清水幸子	15:45~16:05 お尻シェイプ トレーナー															
17	16:30~17:00 パーソニックエアロ 山川理沙	16:20~17:20 ジュニア E-スポーツスクール 壺		15:15~19:00 ジュニアスクール																										
18		17:30~18:30 ジュニア E-スポーツスクール 小学生			17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生																									
19																														
20	19:00~20:00 ヨガ ちあき	19:25~19:55 イージーエアロ 高木愛澄			19:30~20:15 リトモス 長妻佳代子		19:00~20:00 [有料]body REmake 河村侑							19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.4 遠藤優輝	19:15~20:15 成人 スクール 中上級 北村凜奈	19:15~20:00 成人 スクール 中上級 溝口巧														
21	20:15~21:00 Group Power 遠藤優輝	20:10~20:55 ボディシェイプ 高木愛澄	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 会田睦		20:35~21:05 UBOUND 長妻佳代子	20:25~21:10 ハトソールジミセス 辻めぐみ	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 森井晴加							20:15~21:00 Group Centergy 中塚奈々	20:15~20:45 Group Fight 森井晴加	20:05~21:05 [有料]TRYnations Lv.2 会田睦														
22	21:15~22:00 Group Fight 鈴木卓久	21:10~21:55 チャレンジエアロ 高木愛澄				21:25~22:05 アロマヒーリングヨガ 辻めぐみ								21:15~21:45 Group Power 森井晴加	21:20~22:20 [有料]TRYnations Lv.3 鈴木卓久															

休館日

アウトドアプログラム ラン&ジョグ60
日曜日 10:25~11:25
河村侑 (定員12名)
集合場所:4階フロント前(開始15分前)