

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 Aスタジオ Bスタジオ ジム プール	Aスタジオ Bスタジオ ジム プール	Aスタジオ Bスタジオ ジム プール	Aスタジオ Bスタジオ ジム プール		Aスタジオ Bスタジオ ジム プール	Aスタジオ Bスタジオ ジム プール
10:35~11:05 ベーシックエアロ 芝田良乃	10:15~11:00 バスケ/フィジカル⑧ 井上益慶	10:20~10:50 水中ジョギング 岩田美智子	10:20~10:50 ベーシックエアロ 田丸めぐみ	10:20~11:05 UBOUND 澤田好広	10:25~10:40 カラダうごく	10:25~10:40 カラダうごく
	10:40~11:10 ハトソールシジシス Miho		10:30~11:00 ベーシックエアロ 中塚奈々			10:30~11:15 ZUMBA 新井朋美
11:20~12:05 バスケ/フィジカル⑧ 芝田良乃	11:15~11:45 ベーシックエアロ 井上益慶	11:15~11:45 Group Groove 白石登生	11:10~11:55 レギュラーステップ 田丸めぐみ		11:25~11:55 Group Power 澤田好広	11:30~12:30 ヨガ 島村一美
	11:25~11:55 リトモス Miho	11:00~12:00 body REmake 加藤弓子	11:15~11:45 レギュラーエアロ 中塚奈々		11:00~12:00 フラダンス かわがて安藤(あん)	11:30~12:30 ヨガ 島村一美
12:20~13:05 ヨガ ちあき	12:00~12:30 ベーシックステップ 井上益慶	11:55~12:25 Group Centergy 谷田部友美	12:05~12:50 Group Power 中塚奈々		11:25~11:55 フラダンス かわがて安藤(あん)	11:30~12:30 ヨガ 島村一美
	12:15~12:45 リトモス Miho	12:00~13:00 body REmake 加藤弓子	12:05~12:50 Group Power 中塚奈々		12:15~13:00 Group Fight 加藤弓子	11:30~12:30 ヨガ 島村一美
13:15~13:30 adidasGYM&RUN	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	12:15~12:45 ハトソールシジシス 谷田部友美		12:15~12:45 レギュラーエアロ 会田千代子	12:15~12:45 レギュラーエアロ 会田千代子
	13:00~13:30 奇数週 クロール 偶数週 背泳ぎ 溝口巧	12:35~13:35 TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	12:45~13:15 腰痛予防ストレッチ 谷田部友美		12:30~13:00 ビヨンドミラクル アクア 岩田美智子	12:30~13:00 ビヨンドミラクル アクア 岩田美智子
13:45~14:30 Group Blast 谷田部友美	13:30~14:30 ヨガ 郁恵	13:05~13:50 Group Fight 谷田部友美	13:05~13:45 ベーシックエアロ 辻めぐみ		13:00~13:45 UBOUND 見目愛美	13:00~13:45 UBOUND 見目愛美
	13:50~14:10 お尻シェイプ トレーナー	13:30~14:00 UBOUND[暗闇] 森井晴加	13:05~13:35 コア/コアアップ 谷田部友美		13:15~14:00 ヨガ 郁恵	13:15~14:00 ヨガ 郁恵
14:45~15:15 UBOUND 谷田部友美	14:15~14:45 コア/コアアップ 加藤弓子	14:05~14:45 ビヨンドミラクル アクア 辻めぐみ	13:45~14:30 ヨガ 宮川雄仁		13:20~13:35 カラダうごく	13:20~13:35 カラダうごく
	14:25~15:10 フラダンス かわがて安藤(あん)	14:00~14:45 Group Centergy 山口隆弘	13:55~14:25 UBOUND[暗闇] 谷田部友美		13:30~14:00 TRYnations Lv.2 鶴岡恵子	13:30~14:00 TRYnations Lv.2 鶴岡恵子
15:35~16:15 ベーシックステップ 山川理沙	14:55~15:25 レギュラーステップ MASARU	14:30~15:30 TRYnations Lv.3 鶴岡恵子	14:45~15:25 気功 井上博子		13:50~14:10 お尻シェイプ 加藤弓子	13:50~14:10 お尻シェイプ 加藤弓子
	15:00~16:00 TRYnations Lv.1 鶴岡恵子	15:00~15:45 レギュラーエアロ 清水幸子	14:45~15:25 気功 井上博子		14:20~15:00 アロマストレッチ 河村侑	14:20~15:00 アロマストレッチ 河村侑
16:30~17:00 バスケ/フィジカル⑧ 山川理沙	15:40~16:25 レギュラーエアロ MASARU	15:00~16:00 レギュラーエアロ 清水幸子	15:00~16:00 body REmake 森井晴加		14:50~15:35 Group Power つぶ	14:50~15:35 Group Power つぶ
	15:40~19:00 ジュニアスクール	15:40~19:00 ジュニアスクール	15:45~16:05 お尻シェイプ トレーナー		15:25~15:55 UBOUND 遠藤優輝	15:25~15:55 UBOUND 遠藤優輝
		16:45~17:30 チャレンジステップ 清水幸子	16:00~16:30 レギュラーステップ 清水幸子		15:15~16:15 TRYnations Lv.4 鶴岡恵子	15:15~16:15 TRYnations Lv.4 鶴岡恵子
	18:00~19:00 TRYnations Lv.3 遠藤優輝	16:00~16:30 レギュラーステップ 清水幸子	16:45~17:30 チャレンジステップ 清水幸子		16:15~16:45 イージーエアロ YAEKO	16:15~16:45 イージーエアロ YAEKO
		18:45~19:15 リトモス ゆんゆん	15:15~18:30 ジュニアスクール		16:30~17:30 body REmake 河村侑	16:30~17:30 body REmake 河村侑
	19:00~19:30 イージーエアロ 高木愛澄	19:00~20:00 body REmake 河村侑			17:00~17:45 バスケ/フィジカル⑧ YAEKO	17:00~17:45 バスケ/フィジカル⑧ YAEKO
	19:45~20:30 ボディシェイプ 高木愛澄	19:30~20:00 リトモス ゆんゆん			18:00~18:20 お尻シェイプ トレーナー	18:00~18:20 お尻シェイプ トレーナー
19:00~20:00 ヨガ ちあき	19:00~20:00 body REmake 河村侑	19:30~20:00 リトモス ゆんゆん				
	19:45~20:30 ボディシェイプ 高木愛澄	19:30~20:00 リトモス ゆんゆん				
20:15~21:00 Group Power 遠藤優輝	20:00~21:00 TRYnations Lv.1 会田睦	20:15~21:15 ヨガ かわがて安藤(あん)				
	20:15~21:00 リトモス 長妻佳代子	20:20~21:05 ZUMBA ゆんゆん				
	20:45~21:30 チャレンジエアロ 高木愛澄	20:30~21:30 TRYnations Lv.2 森井晴加				
	21:15~21:35 お尻シェイプ トレーナー	20:30~21:30 TRYnations Lv.1 白石登生				
21:15~22:00 Group Fight 鈴木卓久						

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)