

※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 休 館 日	火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール	第1スタジオ	プール
10												
11	10:30~11:00 UBOUND【暗闇】 樋口浩子		10:30~11:00 青竹ピクス® 瀧澤貴美	10:30~11:20 親子ベビー	10:30~11:00 Group Groove 新山美穂		10:30~11:00 ホットヨガ 内藤純	10:30~11:20 親子ベビー	10:20~10:50 ホットヨガ YUKA		10:20~10:50 温ボディメイクヨガ MIKa	
12	11:20~11:40 青竹ピクス® 樋口浩子	11:30~12:00 ビヨンドミラクル アクア 大塚麗	11:15~12:00 温ヨガ 瀧澤貴美		11:20~12:05 Group Centergy 保野あゆは	11:00~12:00 成人スクール			11:20~11:50 Group Fight 高野奏			11:10~11:55 Group Centergy MIKa
13	12:00~12:30 温ヨガ YUKA		12:15~12:45 Group Centergy 保野あゆは	12:15~12:45 ビヨンドミラクル アクア 大塚麗			12:10~12:55 UBOUND【暗闇】 澤田好広		12:00~12:30 UBOUND【暗闇】 川上絃輝			12:10~12:55 UBOUND【暗闇】 Mii
14	12:50~13:20 バランスコーディネーション® YUKA	13:10~13:40 水中ウォーキング 保野あゆは	13:00~13:45 Group Fight 川上絃輝		12:30~13:00 温ボディメイクヨガ 見目愛実	12:30~13:00 ビヨンドミラクル アクア 江森幸恵			12:50~13:20 Group Fight 金森貴子	10:00~16:30 ジュニアスクール		13:10~13:40 Group Fight 高野奏
15	13:40~14:25 UBOUND【暗闇】 Mii	14:00~14:30 ビヨンドミラクル アクア 保野あゆは	14:00~14:30 Group Groove Me	14:10~15:00 親子ベビー	13:20~13:50 UBOUND【暗闇】 見目愛実			13:15~14:00 温ヨガ 内藤純	13:40~14:10 Group Fight 金森貴子			14:00~14:30 温パワーヨガ MIKa
16	14:40~15:10 Group Fight Me		14:50~15:20 温ヨガ 瀧澤貴美		14:10~14:40 Group Fight Me			14:20~14:50 青竹ピクス® 田中智子	14:30~15:30 【有料】イベントプログラム			14:45~15:15 Group Centergy MIKa
17	15:30~16:00 ホットヨガ 瀧澤貴美		15:30~16:00 【映像】Group Centergy 予約不要		15:00~15:45 Group Centergy 森田園子			15:05~15:35 Group Centergy 田中智子	15:50~16:20 UBOUND【暗闇】 坂下尚輝			15:30~16:00 Group Groove 新山美穂
18	17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要		17:00~17:30 【映像】Group Groove 予約不要	15:30~19:00 ジュニアスクール	17:00~17:30 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~19:00 ジュニアスクール		16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要	16:40~17:00 お腹シェイブ 坂下尚輝			16:15~17:00 Group Fight 坂下尚輝
19	17:50~18:20 【映像】Group Centergy 予約不要		17:50~18:20 【映像】Group Fight 予約不要		17:50~18:20 【映像】Group Centergy 予約不要			17:50~18:20 【映像】Group Groove 予約不要	17:20~17:50 Group Fight 米屋知香			16:30~17:30 成人スクール
20	18:40~19:10 【映像】ヨガ 予約不要		18:50~19:10 お腹シェイブ 金森貴子		18:40~19:10 【映像】Group Groove 予約不要			18:40~19:10 バランスコーディネーション® YUKA	18:10~18:55 Group Groove 米屋知香			17:20~18:20 【有料】イベントプログラム
21	19:30~20:00 Group Centergy 米屋知香		19:30~20:00 UBOUND【暗闇】 川上絃輝	19:30~20:30 成人スクール	19:30~20:00 Group Fight 川上絃輝	20:00~20:30 ビヨンドミラクル アクア 野口すみれ		19:25~20:10 ホットヨガ YUKA				
22	20:20~20:50 Group Groove 米屋知香		20:20~21:05 Group Centergy 田中智子		20:20~21:05 Group Groove Me			20:30~21:15 UBOUND【暗闇】 Mii				
	21:10~21:55 Group Fight 金森貴子		21:20~21:50 アロマストレッチ 井上凜		21:20~22:20 【有料】イベントプログラム							

**ホットプログラムについて**  
500ml以上の水分・バスタオルをお持ちの上、ご参加ください。

**プログラム変更、代行について**  
スタジオ予約システムにてご確認をお願いいたします。  
急な変更や代行についても、予約システムで最新の情報をご確認いただけます。  
当日の変更に限り、館内掲示いたします。