

※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	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY							
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール				
休館日																												
11	10:30~11:00 [映像]Group Centergy 予約不要			10:25~10:55 ミットアクア 植村有紀子	10:30~11:00 [映像]ルネサンスエクササイズ 予約不要		10:15~11:15 [有料]body REmake 有我可奈子	10:30~11:20 [有料]ベビースクール	10:30~11:00 [映像]睡眠予備エクササイズ 予約不要			10:25~10:55 アクアピクス 植村有紀子	10:30~11:00 [映像]睡眠予備エクササイズ 予約不要	10:30~11:30 [有料]ピラティススクール 大下美紀	10:15~11:15 [有料]body REmake 高山直子	10:30~11:20 [有料]ベビースクール				9:30~12:30 [有料]ジュニアスクール				9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.4 高橋淳	9:30~10:30 [有料]ジュニアスクール			
12	11:20~12:05 ZUMBA 成岡はるみ	11:20~12:05 太極拳 廖峰		11:00~12:00 [有料]成人スクール(中級/上級)	11:15~12:00 Group Centergy 吉田亜沙美	11:15~12:00 フラダンス 松浦真弓		11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.3 高山直子	11:15~12:00 レギュラーエアロ 安藤朋子	11:15~12:00 ラテンエアロ 寺門史子		11:00~12:00 [有料]成人スクール(初級/中級)		11:50~12:10 ファンクショナルピラティス 大下美紀			11:20~12:05 UBOUND 米山美樹		11:20~12:05 ヨガ 濱純子	11:20~12:05 気功 小林歩美	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 篠塚健太			11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 山本虎太郎	11:00~11:50 [有料]ベビースクール			
13	12:25~13:05 パーソニックエアロ 染谷成美	12:25~12:55 adidasGYM&RUN 有我可奈子	12:00~13:00 [有料]body REmake 鶴岡南	12:10~13:00 エンジョイマスターズ 虹川響	12:20~13:05 チャレンジエアロ 斉藤智美	12:20~13:05 ラテンエアロ Meg		11:30~12:30 水中ウォーキング 飯村元紀		12:20~12:50 青竹ピクス@ 寺門史子		12:05~12:50 [有料]スイミングパーソナル 徳本美菜			12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.3 高山直子	12:05~12:45 アクアピクス Meg		12:25~13:05 パーソニックステップ 原以子	12:20~13:00 温アロマヒーリングヨガ 岩井千恵	12:15~13:15 [有料]body REmake 鶴岡南			12:25~12:55 UBOUND 藤波友子	12:20~13:05 バレエ REI	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 丸山照允			
14	13:25~14:10 ヨガ 増田伊津子	13:25~14:05 骨格セラピストエクササイズ 染谷成美	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 有我可奈子	13:10~13:40 ピロピラクル アクア 徳本美菜	13:25~14:05 パーソニックエアロ 寺門史子	13:20~14:00 レギュラーステップ Meg		13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 有我可奈子	13:35~14:20 ZUMBA GOLD 成岡はるみ	13:25~14:10 ホットパワーヨガ 高山直子			13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	13:20~14:05 ラテンエアロ Meg		13:30~14:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	13:25~14:05 レギュラーエアロ 斉藤智美	13:20~14:05 ラテンエアロ Meg	13:15~14:00 Group Centergy 岩井千恵			13:30~14:15 ルネサンスエクササイズ 大塚友美	13:20~13:50 ヨガ REI	13:00~14:00 [有料]成人スクール(中級/上級)				
15	14:30~15:00 レギュラーステップ 原以子	14:25~15:10 Group Centergy 吉田亜沙美	15:00~15:15 お腹シェイブ	14:25~14:55 UBOUND 高山直子	14:15~15:00 ホットヨガ 島村一美	14:15~15:00 ホットヨガ 島村一美		14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.1 高橋淳	14:35~15:20 Group Power 高山直子	14:30~15:00 パーソニックエアロ 原以子		14:00~14:50 エンジョイマスターズ 徳本美菜			14:20~15:05 リトモス 斉藤智美	14:20~15:05 フラダンス 松浦真弓	14:30~14:45 お腹シェイブ		14:40~15:10 Group Power 山本虎太郎	14:30~15:15 バレエ 大塚友美			14:25~15:10 Group Fight Kami	14:15~14:55 パーソニックエアロ 兼坂良一	13:40~14:40 [有料]body REmake 山本虎太郎			
16	15:25~15:55 Group Power 徳本美菜		15:45~16:00 お腹シェイブ	15:15~16:00 Group Fight 高山直子	15:20~16:05 ZUMBA 原以子			15:15~15:30 お腹シェイブ	15:40~16:25 太極拳 新谷京子					15:25~16:10 Group Fight 矢嶋敦巴	15:25~16:10 パーソナルコーディネーション@ 染谷成美	15:00~15:15 adidasGYM&RUN		15:35~16:20 UBOUND 米山美樹	15:35~16:05 ルネサンスエクササイズ 大塚友美	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允			15:30~16:15 ルネサンスエクササイズ 大塚友美	15:25~16:10 ZUMBA NISHI-YAN	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 高橋淳			
17	16:15~16:45 UBOUND 山本虎太郎			16:25~17:10 パーソナルコーディネーション@ 原以子					16:45~17:30 ヨガ 大塚友美					16:30~17:15 ヨガ Yoko				16:45~17:25 パーソニックエアロ 安藤朋子	16:25~17:10 ホットヨガ 大塚友美				16:30~17:15 ヨガ 大塚友美	16:25~17:10 ヒップホップ NISHI-YAN	16:35~17:05 ミットアクア 植村有紀子			
18	17:05~17:35 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			17:40~18:10 [映像]Group Groove 予約不要					17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要					17:50~18:20 [映像]Group Power 予約不要				17:45~18:30 ZUMBA 安藤朋子	17:40~18:10 adidasGYM&RUN(暗闇) 丸山照允				17:40~18:10 UBOUND(暗闇) 山本虎太郎					
19	18:25~18:55 [映像]Group Centergy 予約不要			18:25~18:55 [映像]Group Blast 予約不要					18:25~18:55 [映像]Group Centergy 予約不要					18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要					18:40~19:20 レギュラーエアロ MASARU									
20	19:10~19:55 ZUMBA 加藤美恵			19:20~20:05 Group Power 高橋淳	19:15~20:00 ヒップホップ AKANE				19:10~19:55 リトモス 斉藤智美	19:25~20:10 パーソナルコーディネーション@ 原以子	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2 丸山照允			19:25~19:55 UBOUND 矢嶋敦巴	19:15~20:00 ヒップホップ NISHI-YAN	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 篠塚健太		20:10~20:25 adidasGYM&RUN(暗闇)										
21	20:15~21:00 Group Fight 丸山照允		19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.3 山本虎太郎	19:45~20:45 [有料]成人スクール(初級/中級)	20:25~21:10 UBOUND(暗闇) 山本虎太郎	20:20~21:00 温アロマヒーリングヨガ AKANE	20:10~21:10 スペシャルマスターズ 平瀬和也		20:15~21:00 チャレンジエアロ 斉藤智美	20:25~21:10 ZUMBA 原以子			20:15~21:00 ZUMBA 石川泰子	20:15~21:00 ヨガ 大塚友美	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允													
22	21:20~22:05 Group Power 山本虎太郎	21:00~21:45 バレエ 大塚友美		21:30~21:45 HEAT-HIIT	21:30~22:15 Group Centergy 岩井千恵				21:20~22:05 Group Power 篠塚健太				21:20~22:05 Group Fight 高橋淳	21:25~22:10 パーソナルコーディネーション@ 石川泰子														

ホットプログラムのご案内
ホットプログラムにご参加の際は、
水500ml以上とバスタオルをご持参ください。

ファンクショナルエリアプログラムのご案内
・15分間のショートプログラムはチケット制となります。
・プログラム開始30分前からジムカウンターにてチケットを配布致します。
・定員は15名となります。