

※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 Century 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]ハルトソールジジニス 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]睡眠予備ストレッチ 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									9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.4 高橋淳	10:30~11:00 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			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 Century 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	11:30~12:00 水中ウォーキング 飯村元紀				11:20~12:05 UBOUND 米山美樹	11:50~12:10 ファンクショナルピラティス 大下美紀				11:00~12:00 [有料]成人スクール(初級/中級)						11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 篠塚健太	11:20~12:05 ヨガ 濱純子	11:20~12:05 気功 若林和紀			9:30~12:30 [有料]ジュニアスクール		
13	12:25~13:05 ベーシックエアロ 染谷成美	12:25~12:55 adidasGYM&RUN 有我可奈子		12:05~12:50 [有料]スイミングパーソナル 徳本美菜	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				12:20~12:50 青竹ビクス@ 寺門史子			12:25~13:05 ベーシックステップ 原以子	12:25~12:55 ホットパワーヨガ 米山美樹	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.3 高山直子	12:05~12:45 アクアビクス Meg									12:25~12:55 UBOUND 藤波友子	12:20~13:05 ラテエ REI	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	12:05~12:50 [有料]スイミングパーソナル 岡野奏美			
14	13:25~14:10 ヨガ 増田伊津子	13:25~14:05 骨格セラピスト 染谷成美	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 有我可奈子	13:15~13:45 ビヨンドミラクルアクア 徳本美菜	13:25~14:05 ベーシックエアロ 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.3 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			13:25~14:05 レギュラーエアロ 斉藤智美	13:15~14:00 ラテンエアロ Meg	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.1 丸山照允	13:30~14:30 [有料]成人スクール(初級/中級)									12:45~13:45 [有料]成人スクール(初級/中級)	13:20~13:50 ヨガ REI	13:40~14:40 [有料]body REmake 山本虎太郎				
15	14:30~15:00 レギュラーステップ 原以子	14:25~15:10 Group Century 吉田亜沙美	15:00~15:15 お腹シェイプ	14:25~14:55 UBOUND 高山直子	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		14:05~14:35 アクアビクス 原以子	14:35~15:20 Group Power 高山直子	14:30~15:00 ベーシックエアロ 原以子			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 お腹シェイプ	15:00~15:15 adidasGYM&RUN									14:40~15:10 Group Power 山本虎太郎	14:35~15:20 バレエ 大塚友美	15:00~15:15 adidasGYM&RUN	14:25~15:10 Group Fight Kami	14:15~14:55 ベーシックエアロ 兼坂良一		
16	15:25~15:55 Group Power 徳本美菜		15:45~16:00 お腹シェイプ	15:15~16:00 Group Fight 高山直子	15:20~16:05 ZUMBA 原以子				15:40~16:25 太極拳 新谷京子			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 パラスポーツ(エアロ/ダンス) 染谷成美									15:35~16:20 UBOUND 米山美樹	15:40~16:10 ハルトソールジジニス 大塚友美	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.2 丸山照允	15:25~16:25 [有料]成人スクール(上級)	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 高橋淳	15:45~16:15 アクアパーソナル 角館紗矢佳	
17	16:15~16:45 UBOUND 山本虎太郎			16:25~17:10 パラスポーツ(エアロ/ダンス) 原以子					16:45~17:30 ヨガ 大塚友美			16:00~19:00 [有料]ジュニアスクール			16:30~17:15 ヨガ Yoko											16:45~17:25 ベーシックエアロ 安藤朋子	16:30~17:15 ホットヨガ 大塚友美	16:35~17:35 スペシャルマスターズ 小山連	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 角館紗矢佳
18	17:05~17:35 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	16:00~19:00 [有料]ジュニアスクール		17:40~18:10 [映像]Group Groove 予約不要								14:35~20:00 [有料]ジュニアスクール			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	17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要		15:45~19:00 [有料]ジュニアスクール	18:25~18:55 [映像]Group Blast 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 パラスポーツ(エアロ/ダンス) 原以子	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1 山本虎太郎			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										18:50~19:50 [有料]アクアボディシェイプ 安藤朋子					
21	20:15~21:00 Group Fight 丸山照允	20:10~20:25 adidasGYM&RUN(暗闇)	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.3 山本虎太郎	17:40~18:10 [映像]Group Groove 予約不要																											
22	21:20~22:05 Group Power 山本虎太郎	21:00~21:45 バレエ 大塚友美	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																					
				21:30~21:45 HEAT-HIIT					21:20~22:05 Group Power 篠塚健太																						

温・ホットプログラムのご案内
温・ホットプログラムにご参加の際は、
水500cc以上とバスタオル(ホットのみ)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。