

※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						
スタジオ	プール	ファンクショナルエリア	スタジオ	プール	ファンクショナルエリア	スタジオ	プール	ファンクショナルエリア	スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
9:30~10:15 健美操 鈴木照子			9:30~10:00 リトモス 小山田明香	9:15~10:00 ヨガ 森合紀子	9:00~10:00 【有料】ジュニアスクール						
10:00~11:00 【有料】成人スクール ※祝日は10:30~開始			9:30~9:45 adidasGYM&RUN	9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※フィットネス会員は 9:00~利用可							
10:35~11:05 ベーシックエアロ 菅澤恵美子			10:00~10:40 ベーシックエアロ 菅澤恵美子	10:20~11:05 ヨガ 森合紀子	9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※フィットネス会員は 10:00~利用可						
			10:55~11:40 ヒップホップ AKANE	11:20~11:50 ボディシェイプ 小山田明香	10:30~10:45 HEAT-HIIT						
11:25~11:55 パルトソールシンセシス 菅澤恵美子			11:55~12:25 骨格リセットエクササイズ AKANE	12:10~12:50 ベーシックエアロ 小山田明香	11:00~11:15 adidasGYM&RUN						
			12:00~13:00 スペシャルマスタース ※要マスタース登録	12:20~13:05 グループセンタージ 石井香織	11:30~12:00 パルトソールシンセシス 本宮優代						
12:15~13:00 ヨガ MIDORI			12:40~13:10 カーディオキックボクシング 河村成美	13:10~13:40 グループセンタージ 石井香織	12:20~13:05 グループファイト 河村成美						
			13:30~14:00 グループセンタージ 石井香織	13:25~14:05 ベーシックエアロ 安藤朋子	13:10~13:40 骨格リセットエクササイズ AKANE						
13:20~13:50 グループファイト 高貴琴美			14:20~14:50 グループパワー 石井香織	14:20~15:05 ZUMBA 安藤朋子	13:10~13:40 【有料】ジュニアスクール ※パーソナルレッスンの為 一部レーンを制限し フリーレーンあり						
			15:10~15:50 アロマヒーリングヨガ 島山夢乃	15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール	13:25~14:10 グループパワー 河村成美						
14:10~14:40 グループパワー 國吉真理子				14:15~18:30 【有料】ジュニアスクール ※14:45 一部レーンを制限し フリーレーンあり ※14:45~ フリーレーンなし	13:55~14:25 ヒップホップ AKANE						
				14:45~18:30 【有料】ジュニアスクール ※フリーレーンなし	14:40~14:50 ボディシェイプ 横山恵子						
15:00~15:40 レギュラーステップ 安藤朋子				16:20~20:10 【有料】ジュニアスクール	15:05~15:45 ベリーシェイプ 横山恵子						
					16:30~18:30 【有料】ジュニアスクール						
15:55~16:35 レギュラーエアロ 安藤朋子					16:20~16:35 【映像】adidasGYM&RUN						
					16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ						
17:30~17:45 【映像】adidasGYM&RUN					17:10~17:40 【映像】ヨガ 予約不要						
18:00~18:15 【映像】お腹シェイプ					17:30~18:15 チャレンジエアロ 齊藤智美						
18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要					18:35~19:20 グループセンタージ 島山夢乃						
					19:30~20:00 グループセンタージ 島山夢乃						
19:30~20:00 グループパワー 河村成美					20:15~21:00 チャレンジエアロ 榎本幸子						
					20:45~21:15 クロール						
20:20~21:05 グループセンタージ 牧本みか											
21:20~21:50 ヨガ 牧本みか											

休館日

プログラム参加時のお願い

- プログラム開始5分前までにチェックインをお済ませください。
- チェックイン後のスペース変更はご遠慮ください。

プログラム定員のご案内

【スタジオ】
25名 赤シール(ステップ台を使用するプログラム)
32名 青シール(上記以外のプログラム)
【プール】
定員なし