

※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 | | | | |
|----|--|---|---------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|------------------------------------|--|---|--|--|-------------------------------|--------|--------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------|-----|---------------------------------|--------|-------------------------------------|-----|--|
| | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | 2Fスタジオ | 3Fスタジオ | 5Fスタジオ | プール | |
| 10 | | 9:30~9:50 リフレッシュストレッチ 浅川恵子 | | | | 9:30~9:50 リフレッシュストレッチ 小塚康恵 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 10:00~10:45 ヨガ 佐々木麻衣 | 10:10~10:40 イーゼーエアロ 甲斐朱子 | | | 10:00~10:30 ポディクリエイト 三谷剛之 | 10:15~10:55 レギュラーエアロ 椎谷あずみ | | | 10:00~10:40 アクアピクス MIHO | 10:00~10:45 チャレンジエアロ 高橋希 | 10:00~10:45 リフレッシュヨガ 小塚康恵 | 10:00~10:45 太極拳 桑田文子 | | | | 10:00~10:30 アクアピクス 小塚康恵 | 10:00~10:40 ベースステップ 藤本美保 | 10:15~10:45 バルトソール/シンセシス 伊佐千尋 | | | 10:00~10:40 チャレンジエアロ 山崎麻里 | | 10:00~10:45 バルトソール/シンセシス 伊佐千尋 | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 12:05~12:35 イーゼーエアロ 椎谷あずみ | 12:00~12:30 Group Blast 篠崎珠美 | | | 12:20~12:50 Group Groove 前田真由美 | 12:05~12:35 ジャズダンス OMI | | | 12:05~12:45 レギュラーエアロ 甲斐朱子 | 12:45~13:30 つば気功 遠藤奈美子 | 12:05~12:45 レギュラーエアロ 甲斐朱子 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 12:50~13:30 ベースステップ 椎谷あずみ | 13:00~13:30 【映像】Group Fight 予約不要 | 13:00~13:30 バレエストレッチ BENI | | 13:05~13:35 ZUMBA 前田真由美 | 12:50~13:35 ジャズダンス OMI | 13:00~13:30 ピラティス 黒元衣永 | | 13:30~14:30 スイミング スクール (初級) 山田亮介 | 13:55~14:40 ヨガ 加藤洋米 | 14:00~14:30 Group Blast 小塚康恵 | 14:00~14:40 ベースステップ 志田久美子 | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 13:45~14:30 バルトソール/シンセシス 志田久美子 | 13:45~14:15 腰痛予防ストレッチ 浅川恵子 | 13:45~14:30 ジャズダンス BENI | 13:30~14:30 スイミング スクール (初級) 山田亮介 | 14:00~14:45 Group Blast 小塚康恵 | 13:55~14:25 バルトソール/シンセシス 前田真由美 | 13:45~14:45 【有料】リトモス 花井美智子 | | 13:30~14:30 スイミング スクール (中級) 角屋明子 | 14:40~15:10 Group Centery 山下貴子 | 14:00~14:30 Group Blast 小塚康恵 | 14:00~14:40 ベースステップ 志田久美子 | 14:45~15:25 アクアピクス 川前幸子 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 14:50~15:30 レギュラーエアロ 志田久美子 | 14:50~15:30 アロマストレッチ 浅川恵子 | 14:45~15:15 バレエストレッチ BENI | 14:45~15:35 アクアピクス 長谷部智美 | 15:25~15:55 Group Fight 山下貴子 | 14:40~15:10 Group Centery 山下貴子 | 15:00~15:45 ヨガ 花井美智子 | | 14:45~15:15 パーソナルレッスン 山田亮介/角屋明子 | 15:00~15:45 バルトソール/シンセシス 志田久美子 | 15:55~16:25 腰痛予防ストレッチ 鈴木友喜 | 16:10~17:10 キッズ ダンススクール (3歳~小学1年) BENI | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要 | | | 16:10~16:40 リトモス 花井美智子 | 16:50~17:20 【映像】Group Groove 予約不要 | 16:10~17:10 キッズ チャスクール (4歳~小学3年) ゆか | | 17:00~17:30 【映像】Group Blast 予約不要 | 17:00~17:30 【映像】Group Blast 予約不要 | 17:25~17:55 【映像】Group Centery 予約不要 | 17:20~18:20 ジュニア チャスクール (小学3年~中学3年) ゆか | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 18:10~18:40 【映像】Group Blast 予約不要 | 17:35~18:05 【映像】Group Groove 予約不要 | | | 18:00~18:40 チャレンジエアロ 高橋希 | 18:00~18:30 【映像】バルトソール/シンセシス 予約不要 | 18:20~19:40 エリートチャスクール (中学生以上) ジュニアクラス卒業生 チャレンジ記録者 ゆか | | 18:10~18:40 【映像】バルトソール/シンセシス 予約不要 | 18:45~19:15 【映像】adidas GYM&RUN 予約不要 | 18:40~19:40 気功スクール 智超気功教室 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 19:00~19:40 チャレンジエアロ 遠藤奈美子 | 19:00~19:45 Group Centery Chii | 19:00~19:30 UBOUND 鈴木芽依 | | 19:00~19:40 レギュラーエアロ 高橋希 | 19:10~19:40 【映像】Group Fight 予約不要 | | 19:00~19:45 Group Power 山下貴子 | 19:20~19:50 【映像】ヨガ 予約不要 | 19:55~20:25 【映像】Group Groove 予約不要 | 20:00~20:45 Group Power 小塚康恵 | 20:00~20:45 レギュラーエアロ 志田久美子 | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 20:00~20:30 Group Fight 鈴木芽依 | 20:00~20:45 Group Groove 前田真由美 | | | 20:00~20:30 Group Power 奥田龍成 | 20:00~20:45 ヒップホップ 岩佐裕美 | | 20:00~20:40 チャレンジステップ 山崎麻里 | 20:15~20:45 UBOUND 丸橋愛美 | | 20:00~20:45 Group Fight 丸橋愛美 | 20:00~20:45 ヨガ 志田久美子 | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 20:50~21:20 Group Power Chii | | | | 21:00~21:30 ポディクリエイト 三谷剛之 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

スタジオ定員について
 2Fスタジオ 37名(30名)
 3Fスタジオ 25名(19名)
 5Fスタジオ 35名(24名)
 ()はツール使用プログラム

【お知らせ】
 ●スタジオの定員制プログラムは、レッスン開始の15分前までご予約頂けます。
 ●スタジオの定員制プログラムは、予約番号順にスタジオ内へご案内致します。
 (尚、ご案内時に該当番号の方がいらっしゃらない場合は次の番号の方を優先的にご案内致します)
 ●プールの定員制プログラムは、開始30分前よりプールカウンターにてプレートを配布致します。
 ●プールプログラム開始5分前にコースの変更を致します。
 ●担当者・レッスン時間等は急遽変更となる場合がございます。