

※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  
こちら



月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金	土 SATURDAY	日 SUNDAY
5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール	5階スタジオ 地下1階スタジオ 6階スタジオ FTA プール
10:00~10:45 リフレッシュヨガ 佐藤直美	10:00~10:45 バレエ 鈴木愛澄	10:00~10:45 ヨガ YUKA	10:00~10:30 【有料】リトモス 臥雲由希子	10:00~10:30 【有料】リトモス 臥雲由希子	10:00~10:45 ヨガ 川野幸子	10:00~10:30 ポテリエイト 三谷剛之
11:00~11:45 ホットヨガ 藤波友子	11:00~11:45 フラダンス 吉田文乃	11:00~11:45 ピラティス 大久保美代子	11:15~12:00 ダンスエアロ 臥雲由希子	11:15~12:00 ダンスエアロ 臥雲由希子	11:00~11:45 グループファイト 大塚りか子	11:00~11:45 UBOUND 前島あずさ
12:00~12:45 Group Century 藤波友子	12:00~12:45 ヨガ 佐々木麻衣	12:00~12:45 Group Century HISATO	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:00~12:30 ムーンセラーヨガ 川野幸子	12:00~12:40 ベージュエアロ 菅田和江
13:05~13:50 太極拳 長沖不二子	13:00~13:40 ダンスエアロ 大塚りか子	13:00~13:30 ダンスエアロ 菅田和江	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:45 Group Century AMI	13:00~13:45 Group Century 安藤夢和
14:10~14:55 レギュラーエアロ 守屋直樹	14:00~14:45 リトモス 内藤恭子	14:10~14:55 ジャズダンス AKKY	14:05~14:50 太極拳 小笠原千秋	14:05~14:50 太極拳 小笠原千秋	14:10~14:40 ピラティス 真島久美	14:10~14:40 ピラティス 真島久美
15:10~15:55 リトモス 守屋直樹	15:05~15:35 Group Century 内藤恭子	15:15~15:30 adidasGYM&RUN	15:25~16:10 ZUMBA 真島久美	15:25~16:10 ZUMBA 真島久美	14:30~15:15 リトモス 三嶋喜美代	15:15~16:00 Group Fight 小森谷健一
16:15~16:45 Group Century 小川理奈	16:00~16:30 グループファイト 予約不要	16:00~16:30 グループファイト 予約不要	16:00~17:00 ジュニア チアリーディング (キッズ)	16:00~17:00 ジュニア チアリーディング (キッズ)	16:00~16:45 ダンスエアロ 滝田由美	16:15~16:45 Group Century 小川理奈
17:00~17:30 グループファイト 予約不要	17:00~17:30 グループファイト 予約不要	17:00~17:30 グループファイト 予約不要	17:15~18:15 ジュニア チアリーディング (ジュニア)	17:15~18:15 ジュニア チアリーディング (ジュニア)	17:00~17:45 ヒップホップ 岩佐裕美	17:00~17:45 ヒップホップ 岩佐裕美
18:00~18:30 ダンスマスター 予約不要	18:40~20:10 ダンスマスター (ティーン)	18:25~19:10 ヨガ YUKA	18:00~19:30 ポテリエイト 三谷剛之	18:00~19:30 ポテリエイト 三谷剛之	18:10~18:40 グループファイト 予約不要	18:10~18:40 グループファイト 予約不要
19:15~19:45 グループファイト 予約不要	19:15~19:45 UBOUND 小杉美紗	19:00~19:30 グループファイト 三谷剛之	19:00~19:45 ヨガ 川野幸子	19:00~19:45 ヨガ 川野幸子	19:00~19:45 グループファイト 予約不要	19:00~19:45 グループファイト 予約不要
20:15~21:00 Group Century 水谷千郷	20:00~20:45 グループファイト 安藤夢和	19:45~20:15 adidasGYM&RUN スタッフ	20:20~20:50 Group Century 樋口家与依	20:20~20:50 Group Century 樋口家与依	20:00~20:45 グループファイト 予約不要	20:00~20:45 グループファイト 予約不要
21:15~22:00 グループグルーブ 予約不要	21:10~21:55 リトモス 守屋直樹	21:30~22:00 グループファイト 錦織孝紀	21:15~21:45 グループグルーブ 予約不要	21:15~21:45 グループグルーブ 予約不要	21:30~22:00 グループグルーブ 相原友貴	21:30~22:00 グループグルーブ 相原友貴

休館日

**レッスン定員制について**  
 5階スタジオ50名  
 地下1階スタジオ42名  
 ※UBOUND、Group Blast、Group Power、Group Centuryは定員30名  
 6階スタジオ22名  
 プール(アクアプログラム)50名

**ホットプログラムについて**  
 ホットプログラム 設定温度 32~36℃  
 参加時は(スタジオ500ml以上の飲み水が必要となります。  
 ※お忘れの場合ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

**ショートレッスンについて**  
 [FTA]15分プログラム  
 定員8名  
 チケットレッスン開始30分前よりジムエリア内にて礼をお配りいたします。