

※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
5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ
地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ
6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ
FTA	FTA	FTA	FTA	FTA	FTA	FTA
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00~10:45 リフレッシュヨガ 佐藤直美	10:00~10:45 ハレエ 鈴木愛澄	10:00~10:45 ヨガ YUKA	10:00~10:30 イーゼルエアロ 島田千里	10:00~10:30 イーゼルエアロ 島田千里	10:00~10:45 ヨガ 川野幸子	10:00~10:30 ジュニアスクール ※準備時間含む
10:10~10:40 レギュラーエアロ 川野幸子	10:00~10:45 ZUMBA 佐々木麻衣	10:10~10:40 ベジックエアロ 石丸和美	10:00~10:45 ホットヨガ YO-KO	10:15~10:45 Group Power 大塚りか子	10:30~11:00 水中ジョギング 中村未恵	10:00~10:30 ボティックエイト 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	11:00~11:45 Group Fight 浅井あさ子	11:00~11:45 ホットヨガリンパ 佐藤直美	11:00~11:45 TRYNATIONS Lv.4 小川理奈	10:45~11:45 TRYNATIONS Lv.4 小川理奈
11:00~11:45 ホットヨガ 藤波友子	11:10~11:40 青竹ピクニック@ 大塚りか子	11:10~11:40 ラテンダンス 石丸和美	11:00~11:45 Group Power 山田亮次	11:15~11:55 アクアピクス 中村未恵	11:00~11:45 レギュラーエアロ 大塚りか子	11:00~11:45 UBOUND 前島あすさ
11:15~11:55 アクアピクス 新井由香理	11:15~12:15 【有料】ハレエ 鈴木愛澄	11:30~12:30 【有料】body REMAKE 小沢美里	11:15~12:00 ダンスエアロ 臥雲由希子	11:30~12:30 【有料】body REMAKE 小沢美里	11:00~12:00 【有料】成人スクール(中級) 浅野順子	11:00~12:00 【有料】成人スクール(中級) 浅野順子
12:00~12:45 Group Centergy 藤波友子	12:00~12:45 ヨガ 佐々木麻衣	12:00~12:45 ZUMBA 桐生博美	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:00~12:45 Group Centergy HISATO	12:00~12:45 ホットヨガリンパ 大久保美代子	12:00~12:30 ベジックエアロ 菅田和江
12:10~12:40 Group Power 中村未恵	12:00~12:45 ベジックエアロ 滝田由美	12:00~12:45 ZUMBA 桐生博美	12:10~12:40 ボティックエイブ 川野幸子	12:00~12:45 Group Power 中村未恵	12:15~12:45 Group Blast 飯島輝	12:15~12:45 Group Blast 飯島輝
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 イーゼルエアロ 菅田和江	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:45 Group Centergy AMI	13:00~13:45 Group Centergy AMI	13:00~13:30 【有料】成人スクール(初級) 中村未恵
13:10~13:40 ダンスエアロ 島田千里	13:00~14:00 【有料】成人スクール(初級) 中村未恵	13:10~13:55 Group Fight HISATO	13:10~13:40 Group Power 山田亮次	13:15~14:15 【有料】成人スクール(上級) 浅野順子	13:15~14:00 ボティックエイブ 川野幸子	13:15~14:00 ZUMBA 菅田和江
14:10~14:40 レギュラーエアロ 守屋直樹	14:10~14:40 Group Blast 飯島輝	14:00~14:45 ホットヨガリンパ 佐藤直美	14:05~14:50 太極拳 小笠原千秋	14:15~15:15 【有料】成人スクール(中級) 浅野順子	14:15~14:40 ピラティス 真島久美	14:10~14:40 ピラティス 真島久美
14:10~14:40 Group Blast 飯島輝	14:00~14:45 ホットヨガ YUKA	14:15~15:05 アクアピクス 管麻以	14:20~14:50 Group Power HISATO	14:15~15:15 【有料】成人スクール(中級) 浅野順子	14:30~15:00 Group Power 桐生博美	14:30~15:00 Group Power 桐生博美
15:00~15:45 リトモス 守屋直樹	15:00~15:55 ホットヨガ YUKA	15:00~15:30 グループセンタージ 内藤恭子	15:00~15:30 イーゼルエアロ 菅田和江	15:00~15:30 イーゼルエアロ 菅田和江	15:05~15:35 ラテンエアロ 真島久美	15:05~15:35 ラテンエアロ 真島久美
15:10~15:55 Group Fight 山田亮次	15:00~15:30 Group Centergy 内藤恭子	15:10~15:55 Group Blast 樋口家与依	15:20~15:50 Group Blast 桐生博美	15:15~18:45 【有料】ジュニアスクール ※準備時間含む	15:30~16:15 Group Fight 小森谷健一	15:30~16:15 Group Fight 小森谷健一
16:00~16:30 【有料】Group Groove 予約不要	16:00~16:30 【有料】Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【有料】adidas GYM&RUN 予約不要	16:00~16:30 ジュニア チアリーディング (キッズ)	16:00~16:30 ジュニア チアリーディング (ジュニア)	16:00~16:45 ダンスエアロ 滝田由美	16:00~16:45 ダンスエアロ 滝田由美
17:00~17:30 【有料】成人スクール(初級) 予約不要	17:00~17:30 【有料】成人スクール(初級) 予約不要	17:00~17:30 【有料】成人スクール(初級) 予約不要	17:15~18:15 【有料】ジュニア チアリーディング (ジュニア)	17:15~18:15 【有料】ジュニア チアリーディング (ジュニア)	17:00~17:45 ジャズダンス AKKY	17:00~17:45 ジャズダンス AKKY
17:35~18:35 【有料】avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 【有料】avex DanceMaster (キッズ)	18:15~19:00 ヨガ YUKA	17:35~18:35 【有料】avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 【有料】avex DanceMaster (キッズ)	18:10~18:40 【有料】Group Groove 予約不要	18:10~18:40 【有料】Group Groove 予約不要
18:00~18:30 【有料】adidas GYM&RUN 予約不要	18:00~18:30 【有料】adidas GYM&RUN 予約不要	19:00~19:30 ヨガ YUKA	18:45~19:30 ヨガ YUKA	18:10~18:40 【有料】Group Groove 予約不要	17:55~19:25 【有料】avex DanceMaster (キッズ&ティーン)	17:55~19:25 【有料】avex DanceMaster (キッズ&ティーン)
18:40~20:10 【有料】avex DanceMaster (ティーン)	18:40~20:10 【有料】avex DanceMaster (ティーン)	19:00~19:30 UBOUND 小杉美紗	19:00~19:30 ヨガ YUKA	19:00~19:30 Group Blast 樋口家与依	19:00~19:45 Group Power 相原友貴	19:00~19:45 Group Power 相原友貴
19:15~19:45 【有料】Group Fight 予約不要	19:15~19:45 【有料】Group Fight 予約不要	19:15~19:45 【有料】成人スクール(初級) 予約不要	19:15~20:15 【有料】ホットヨガ YUKA	19:15~20:00 Group Blast 樋口家与依	19:30~21:00 【有料】avex DanceMaster (ティーン)	19:30~21:00 【有料】avex DanceMaster (ティーン)
19:30~20:30 【有料】TRYNATIONS Lv.1 浅井あさ子	19:30~20:30 【有料】TRYNATIONS Lv.1 浅井あさ子	19:30~20:00 adidas GYM&RUN 山田亮次	19:30~20:00 adidas GYM&RUN 山田亮次	19:45~20:30 ホットヨガ YUKA	20:00~20:45 【有料】Group Centergy 予約不要	20:00~20:45 【有料】Group Centergy 予約不要
20:15~20:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	20:15~20:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	20:00~20:45 Group Fight 安藤夢和	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ	20:15~21:00 ホットヨガ YUKA	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ
20:15~20:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	20:20~20:50 ベジックエアロ 守屋直樹	20:15~21:00 Group Power 錦織孝紀	20:20~20:50 Group Centergy 樋口家与依	20:20~20:50 Group Centergy 樋口家与依	21:15~22:00 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ	21:15~22:00 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ
20:15~20:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	20:20~20:50 ベジックエアロ 守屋直樹	20:30~21:00 Group Power 錦織孝紀	21:15~21:45 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ	21:15~21:45 【有料】成人スクール(初級) スミミングコーチ	21:30~22:00 UBOUND 飯島輝	21:30~22:00 UBOUND 飯島輝
21:15~21:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	21:10~21:55 リトモス 守屋直樹	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀		
21:15~21:45 【有料】成人スクール(上級) 斉藤哲朗	21:10~21:55 リトモス 守屋直樹	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀	21:30~22:00 Group Fight 錦織孝紀		
21:35~22:05 Group Power 加藤美千恵	21:35~22:05 Group Power 加藤美千恵					
21:35~22:05 Group Power 加藤美千恵	21:35~22:05 Group Power 加藤美千恵					

### 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 Centergyは定員30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。

### 映像プログラムについて

映像プログラムは3ヶ月に1度、内容を変更いたします。  
尚、下記プログラムは1ヶ月に1度、内容を変更させていただきます。  
・Group Fight  
・Group Centergy  
・Group Groove