

※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 …… 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 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ 8:45~9:15 【映像】BODYCOMBAT	スタジオ 8:45~9:15 【映像】BODYATTACK	スタジオ 8:45~9:15 【映像】BODYCOMBAT		スタジオ 8:45~9:15 【映像】LesMILLS CORE	スタジオ 8:45~9:15 【映像】BODYCOMBAT	スタジオ 8:30~9:30 KIDS FIT (幼児・小学生) 【有料ジュニアスクール】
9:20~9:50 【映像】LesMILLS DANCE	9:20~9:50 【映像】BODYCOMBAT	9:20~9:50 【映像】LesMILLS DANCE		9:20~9:50 【映像】ヨガ	9:20~9:50 【映像】LesMILLS CORE	
9:55~10:25 【映像】ベーシックエアロ	9:55~10:25 【映像】LesMILLS DANCE	9:55~10:25 【映像】BODYBALANCE		9:55~10:25 【映像】骨格リセットエクササイズ	9:55~10:25 【映像】BODYBALANCE	9:55~10:25 【映像】LesMILLS CORE
10:30~11:00 【映像】腰痛予防ストレッチ	10:30~11:00 【映像】BODYBALANCE	10:30~11:00 【映像】ピラティス		10:30~11:00 【映像】ベーシックエアロ	10:30~11:00 【映像】BODYCOMBAT	10:30~11:00 【映像】BODYATTACK
11:15~11:45 ビヨンドボディメイク ヨガ 木村琴美	11:15~11:45 青竹ストレッチ 野村満里絵	11:15~12:00 ZUMBA 荒竹奈津子		11:15~11:45 Group Groove 前田真由美	11:15~11:30 からだすっきりストレッチ 高橋謙太郎	11:15~12:00 ヨガ 川上佳織
12:00~12:30 Group Groove 五味加奈子	12:00~12:15 カラダつくる 野村満里絵	12:15~13:00 ヨガ Rieco		12:00~12:30 バレトン ソールシンセシス 前田真由美	11:45~12:30 ZUMBA 木村琴美	12:15~12:45 adidasGYM&RUN【暗闇】 高橋謙太郎
12:45~13:15 Group Fight 野村満里絵	12:30~12:45 からだすっきりストレッチ 井出麻貴	13:15~13:45 ベーシックエアロ 江ノ公乃		12:45~13:30 気功 長谷川律子	12:45~13:15 Group Fight 五味加奈子	13:00~13:45 Group Fight 高橋謙太郎
13:30~13:45 adidasGYM&RUN【暗闇】野村満里絵	13:00~13:30 バレトン ソールシンセシス 井出麻貴	14:00~14:45 レギュラーエアロ 江ノ公乃		13:45~14:15 Group Centergy 野村満里絵	13:30~14:15 Group Centergy 木村琴美	14:00~14:45 Group Centergy 市川慧人
14:00~14:45 Group Centergy 市川慧人	13:45~14:15 Group Fight 高橋謙太郎	15:00~15:30 Group Centergy 井出麻貴		14:30~15:15 温ヨガ Rieco	14:30~14:45 お腹シェイプ 有村昭哉	
15:00~15:30 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	14:30~15:00 ストレッチボール® 柳原久美子	15:45~16:15 【映像】LesMILLS DANCE 予約不要		16:00~17:00 KIDS FIT (幼児・小学生) 【有料ジュニアスクール】	15:00~15:30 ストレッチボール® 有村昭哉	15:00~15:15 からだすっきりストレッチ 柳原久美子
16:00~17:00 ジュニアダンススクール 【有料ジュニアスクール】	15:15~15:45 ZUMBA 荒竹奈津子	16:20~16:50 【映像】BODYCOMBAT 予約不要			15:45~16:15 Group Groove 五味加奈子	15:30~16:00 アロマヒーリングヨガ 柳原久美子
17:10~18:10 ジュニアダンススクール 【有料】ジュニアスクール	16:00~17:00 ヒップホップ 荒竹 奈津子 【有料成人スクール】	16:55~17:25 【映像】BODYATTACK 予約不要			16:30~17:00 アロマストレッチ 柳原久美子	16:20~16:50 【映像】LesMILLS CORE 予約不要
	17:15~17:45 ヨガ 荒竹奈津子	17:30~18:00 【映像】BODYBALANCE 予約不要			17:10~17:40 【映像】LesMILLS DANCE 予約不要	16:55~17:25 【映像】BODYCOMBAT 予約不要
	17:55~18:25 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	18:05~18:35 【映像】BODYCOMBAT 予約不要			17:45~18:15 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	17:30~18:00 【映像】LesMILLS DANCE 予約不要
	18:30~19:00 【映像】BODYBALANCE 予約不要				18:20~18:50 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	
18:45~19:30 Group Groove 木村琴美	19:15~20:00 バレトン ソールシンセシス 前田真由美	19:00~19:45 Group Centergy 木村琴美			18:55~19:25 【映像】BODYATTACK 予約不要	
					19:30~20:00 【映像】LesMILLS DANCE 予約不要	
19:45~20:30 ホットヨガ 川上佳織		20:00~20:45 ZUMBA 木村琴美				
	20:15~21:00 Group Fight 市川慧人					
20:45~21:15 【映像】LesMILLS DANCE 予約不要				20:30~21:00 【映像】LesMILLS CORE 予約不要		
21:20~21:50 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	21:15~21:45 【映像】LesMILLS CORE 予約不要			21:05~21:35 【映像】BODYCOMBAT 予約不要		

### プログラムのご案内

● ホットプログラムにご参加の際は、バスタオルと水分をお持ちください。  
 ● 全てのプログラム定員数は38名となります。  
 ● 定員制プログラムは、予約制・途中入退場不可となります。映像プログラムは、予約不要・途中入退場自由となります。