

※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 KIDSFIT (幼児・小学生) 【有料ジュニアスクール】
9:20~9:50 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	9:20~9:50 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	9:20~9:50 【映像】SH'BAM 予約不要		9:20~9:50 【映像】ヨガ 予約不要	9:20~9:50 【映像】BODYBALANCE 予約不要	9:55~10:25 【映像】BODYCOMBAT 予約不要
9:55~10:25 【映像】バレトン ソールシンセシス 予約不要	9:55~10:25 【映像】SH'BAM 予約不要	9:55~10:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		9:55~10:25 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要	9:55~10:25 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	10:30~11:00 【映像】BODYATTACK 予約不要
10:30~11:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	10:30~11:00 【映像】BODYBALANCE 予約不要	10:30~11:00 【映像】ピラティス 予約不要		10:30~11:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	10:30~11:00 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	11:15~11:45 温アロマストレッチ 柳原久美子
11:15~11:45 温ヨガ 渡部愛	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 ZUMBA 前田真由美	11:15~12:00 ヨガ 川上佳織	12:00~12:30 adidasGYM&RUN【暗闇】 高橋謙太郎
12:00~12:45 Group Centergy 渡部愛	12:00~12:15 カラダほぐす 野村満里絵 12:30~12:45 adidasGYM&RUN【暗闇】 井出麻貴	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	12:15~12:45 ZUMBA 木村琴美	12:45~13:15 バレトン ソールシンセシス 大石橋春乃
13:00~13:30 Group Fight 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	13:15~13:45 ベーシックエアロ シェフ公乃		12:45~13:30 気功 長谷川律子	13:00~13:30 Group Fight 五味加奈子	13:30~14:15 Group Fight 高橋謙太郎
13:45~14:30 温ヨガ 渡部愛	13:45~14:15 Group Fight 高橋謙太郎	14:00~14:45 レギュラーエアロ シェフ公乃		13:45~14:00 カラダほぐす 井出麻貴	13:45~14:30 Group Centergy 木村琴美	14:25~14:55 【映像】LesMILLS CORE 予約不要
14:45~15:00 adidasGYM&RUN【暗闇】 野村満里絵	14:30~15:00 ストレッチボール® 柳原久美子	15:00~15:30 Group Centergy 井出麻貴		14:15~14:45 Group Centergy 野村満里絵	14:45~15:00 お腹シェイプ 濱田藍梨	15:00~15:30 【映像】BODYCOMBAT 予約不要
15:15~15:45 【映像】SH'BAM 予約不要	15:15~15:45 ZUMBA 荒竹奈津子	15:45~16:00 【映像】お腹シェイプ 予約不要		15:00~15:45 ヨガ Rieco	15:15~15:45 ストレッチボール® 濱田藍梨	15:45~16:30 Group Centergy 大石橋春乃
15:50~16:20 【映像】BODYBALANCE 予約不要	16:00~17:00 ヒップホップ 荒竹奈津子 【有料成人スクール】	16:05~16:35 【映像】ベーシックエアロ 予約不要		16:00~17:00 KIDSFIT (幼児・小学生) 【有料ジュニアスクール】	16:00~16:30 アロマストレッチ 柳原久美子	16:45~17:15 【4月】アロマヒーリングヨガ 大石橋春乃 【5月~6月】ボディメイクヨガ 柳原久美子
16:25~16:55 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	16:40~17:10 【映像】BODYATTACK 予約不要	16:40~17:10 【映像】BODYATTACK 予約不要		17:25~17:55 【映像】BARRE 予約不要	16:45~17:30 Group Centergy 五味加奈子	17:25~17:55 【映像】SH'BAM 予約不要
17:00~17:30 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	17:15~17:45 ヨガ 荒竹奈津子	17:15~17:45 【映像】SH'BAM 予約不要		18:00~18:30 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	17:45~18:15 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	
17:35~18:05 【映像】BARRE 予約不要	17:55~18:25 【映像】LesMILLS CORE 予約不要	17:50~18:20 【映像】BODYBALANCE 予約不要		18:45~19:15 adidasGYM&RUN【暗闇】 高橋謙太郎	18:20~18:50 【映像】BODYCOMBAT 予約不要	
18:30~19:15 Group Centergy 大石橋春乃	18:30~19:00 【映像】SH'BAM 予約不要	18:45~19:15 Group Fight 大石橋春乃		19:30~20:15 Group Centergy 渡部愛	18:55~19:25 【映像】SH'BAM 予約不要	
19:30~20:00 ホットヨガ 川上佳織	19:15~19:45 バレトン ソールシンセシス 藤波友子	19:30~20:00 【映像】SH'BAM 予約不要		20:30~21:00 ホットヨガ 渡部愛	19:30~20:00 【映像】BARRE 予約不要	
20:15~21:00 Group Fight 五味加奈子	20:00~20:45 Group Centergy 藤波友子	20:15~21:00 ZUMBA 木村琴美		21:15~21:45 【映像】BODYCOMBAT 予約不要		
21:15~21:45 【映像】SH'BAM 予約不要	21:15~21:45 【映像】LesMILLS CORE 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。