

# 2024 10月12日 基本タイムスケジュール

※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 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	第1スタジオ	オープンスタジオ	第1プール	
10	10:00~10:45 Group Centergy AMI			10:00~10:30 Group Centergy 樋口家と依		☑ 10:00~10:50 【有料】ベビースクール ※フィットネス会員の方は 2コース利用可能です	10:00~10:45 温ヨガ 田部百合恵			10:00~10:45 ヨガ YUKA		☑ 10:00~10:50 【有料】ベビースクール ※フィットネス会員の方は 2コース利用可能です						☑ 10:00~11:15 【有料】ジュニアスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方は ご利用いただけません	
11	11:00~11:30 Group Fight 加藤泰蔵	☑ 11:00~12:00 フィットネススクール LEVEL1 木島初美	☑ 11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級)	10:45~11:15 Group Power 緒方涼		☑ 11:00~11:30 水中ウォーキング 細谷澄子	11:00~11:30 ベーシックエアロ 田部百合恵	11:10~11:25 お腹シェイプ		11:00~11:30 Group Fight 緒方涼		☑ 11:05~11:45 アクアピクス 周田洋子		☑ 11:00~12:00 フィットネススクール LEVEL1 小山由紀子				☑ 11:00~12:00 フィットネススクール LEVEL3 柴村宏輝	11:15~12:00 UBOUND 小山由紀子
12	11:45~12:15 Group Groove AMI	☑ 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL2 竹内一樹		11:45~12:15 腰痛予防ストレッチ 室伏郁伽		☑ 11:40~12:40 エンジョイマスターズ	11:45~12:30 パルトソールシンセシス 山田有紀乃			11:45~12:30 温ヨガ YUKA	☑ 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 岡田泰子	☑ 11:55~12:55 エンジョイマスターズ		☑ 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL2 山田有紀乃				☑ 12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL1 神山涼花	12:15~12:45 Group Centergy 谷地田朱奈
13	12:30~13:00 UBOUND 小山由紀子			12:30~13:15 ZUMBA 飯田遼子			12:45~13:15 adidasGYM&RUN 山田有紀乃			12:45~13:15 Group Groove 木島初美									☑ 13:00~13:40 アクアピクス 石井俊太郎
14	13:15~13:45 レギュラーエアロ 西脇恵子			13:30~14:00 レギュラーエアロ 飯田遼子						13:30~14:00 フィットネススクール LEVEL2 緒方涼									☑ 13:00~16:45 【有料】ジュニアスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方は ご利用いただけません
15	14:00~14:30 バランスコーディネーション® 西脇恵子			14:30~15:15 Group Centergy AMI			13:45~14:30 ZUMBA 納多浩子			13:30~14:15 ZUMBA RICA									☑ 14:00~14:30 アクアピクス 波澤かおる
16	14:45~15:30 ヨガ 佐々木麻衣	☑ 15:00~16:00 フィットネススクール LEVEL2 小山由紀子		15:30~16:10 ホットボティメイクヨガ 岡田泰子			14:45~15:30 Group Power DINO			14:30~15:00 Group Centergy 木島初美									☑ 15:30~16:30 【有料】成人スクール(中級)
17	16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ		☑ 15:00~18:45 【有料】ジュニアスクール 専用時間帯 ※フィットネス会員の方は ご利用いただけません	16:05~16:20 【映像】adidasGYM&RUN		☑ 14:00~18:45 【有料】ジュニアスクール 専用時間帯 ※フィットネスの会員の方は ご利用いただけません	15:00~16:00 フィットネススクール LEVEL1 山田有紀乃			15:30~16:00 パルトソールシンセシス 山田有紀乃									☑ 14:05~14:35 【有料】スイミングパーソナル
18	17:05~17:20 【映像】Group Centergy			16:25~16:40 【映像】Group Centergy			16:00~16:45 温ヨガ YUKA			16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 予約不要		☑ 16:05~16:20 【映像】adidasGYM&RUN							☑ 16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL1 安川遥香
19	17:25~17:40 【映像】Group Fight			16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ			17:05~17:20 【映像】adidasGYM&RUN			16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ		☑ 16:25~16:40 【映像】Group Centergy							☑ 15:45~16:15 UBOUND 柴村宏輝
20	17:45~18:00 【映像】adidasGYM&RUN			17:45~18:00 【映像】Group Groove			17:25~17:40 【映像】お腹シェイプ			17:45~18:00 【映像】Group Groove		☑ 16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ							☑ 16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL2 神山涼花
21	18:30~19:00 UBOUND 緒方涼			18:30~19:15 ヨガ 佐々木麻衣			17:45~18:00 【映像】Group Groove			18:30~19:15 ピラティス 前田真由美		☑ 16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ							☑ 15:45~16:15 【有料】スイミングパーソナル
22	19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL2 小山由紀子			19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL1 神山涼花		☑ 19:00~20:00 スペシャルマスターズ	17:45~18:00 【映像】Group Groove			18:30~19:15 Group Centergy 室伏郁伽		☑ 16:45~17:00 【映像】お腹シェイプ							☑ 16:15~16:45 【有料】スイミングパーソナル
23	19:30~20:15 温ヨガ リンパ 山中麻里絵			19:30~20:15 ZUMBA 佐々木麻衣			19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL2 柳銀之輔			19:30~20:00 Group Power 緒方涼		☑ 19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL3 柴村宏輝							☑ 16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL2 神山涼花
24	20:00~21:00 フィットネススクール LEVEL1 室伏郁伽			20:00~21:00 フィットネススクール LEVEL3 柴村宏輝			19:15~20:15 【有料】レンタルコース (靴・ヘルメット) 5,500円(税込)/60分 Myルネサンスからご予約ください			20:00~21:00 フィットネススクール LEVEL1 柳銀之輔		☑ 19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL1 安川遥香							☑ 16:45~17:15 Group Fight 柴村宏輝
25	20:30~21:15 Group Fight 緒方涼			20:30~21:15 UBOUND 加藤泰蔵			19:30~20:00 Group Power 緒方涼			20:30~21:15 Group Fight 1・3週目 朝山洋 2・4・5週目 緒方涼		☑ 19:00~20:00 【有料】成人スクール(初級)							☑ 16:45~17:15 Group Fight 柴村宏輝
26	21:30~22:00 Group Centergy 山中麻里絵			21:30~22:00 Group Fight 福井邦人			20:30~21:15 Group Power 加藤泰蔵			21:30~22:00 Group Centergy AMI		☑ 19:00~20:00 【有料】成人スクール(初級)							☑ 17:15~18:15 スペシャルマスターズ
27							21:30~22:00 Group Centergy AMI			21:30~22:00 Group Groove 室伏郁伽									☑ 17:30~18:15 Group Groove AMI
28																			☑ 18:30~19:00 【映像】温ヨガ 予約不要
29																			
30																			
31																			

**定員制につきまして**

ご予約の方が優先にご参加いただけます。  
スタジオ予約システムを是非ご利用ください。

**【映像/フィットネススクール】につきまして**

【映像プログラム】  
ご予約不要、途中入退場が可能です。  
【フィットネススクール】  
1名1回まで無料体験受付中です。お近くのスタッフまでお問合せください。