

※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



MONDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:10 ベーシックエアロ 志田久美子		
11:30~12:15 ヨガ 志田久美子	11:30~12:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
12:30~13:00 Group Fight 須江彩夏	12:30~13:00 【映像】温パワーヨガ 予約不要	
13:30~14:15 Group Groove AMI	13:30~13:50 【映像】温リフレッシュストレッチ 予約不要	
14:30~15:15 Group Centergy 松本直美	14:30~15:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要		
16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要		
17:30~18:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		
18:30~19:00 【映像】Group Groove 予約不要		
19:30~20:00 Group Fight 児嶋千翔		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
20:15~21:00 Group Centergy 横溝哲也		
21:15~21:45 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 ヨガ 加藤美千恵		10:00~11:00 親子ベビースイミングスクール ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ 甲斐彩	11:30~12:00 【映像】Group Fight 予約不要	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
12:30~13:00 Group Centergy 土居祥子	12:30~13:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	12:30~13:30 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
13:30~14:15 ハルトソールシシセス 土居祥子	13:30~13:45 【映像】adidasGYM&RUN	
	14:00~14:15 【映像】お腹シェイプ	
14:30~15:00 Group Fight 竜崎茜	14:30~15:00 【映像】Group Fight 予約不要	14:15~15:15 ジュニアスイミングスクール ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
15:30~16:00 【映像】Group Groove 予約不要	15:30~15:45 【映像】カラダうごく	
	16:00~16:15 【映像】adidasGYM&RUN	
16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール 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
17:30~18:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	17:30~17:45 【映像】お腹シェイプ	
	18:00~18:15 【映像】カラダうごく	
18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要	18:30~19:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
19:30~20:15 Group Groove 前田真由美		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
	20:30~21:00 adidasGYM&RUN【音階】 三浦大樹	20:00~21:00 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
21:15~22:00 Group Fight 鈴木裕人		

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 青竹ピクス® 緒方美保		
11:30~12:00 イージーエアロ 緒方美保	11:30~12:00 【映像】ハルトソールシシセス 予約不要	
12:30~13:15 Group Fight 横溝哲也	12:30~13:10 ホットボディメイクヨガ 伊藤晴美	
13:30~14:00 UBOUND 谷内里佳	13:30~13:50 【映像】温リフレッシュストレッチ 予約不要	
14:30~15:10 ベーシックエアロ 谷内里佳	14:30~15:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
15:30~16:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要		16:00~17:00 元氣ジムJr ※コースの一部を 使用させていただきます
16:30~17:00 【映像】Group Centergy 予約不要		
17:30~18:00 【映像】Group Fight 予約不要	17:10~18:10 ジュニアダンススクール	
18:30~19:00 【映像】Group Groove 予約不要		
19:30~20:15 Group Centergy keiko		
20:30~21:15 UBOUND keiko		
21:30~22:00 【映像】Group Groove 予約不要		

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:10 アロマヒーリングヨガ 佐藤由美子		10:00~11:00 親子ベビースイミングスクール ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
11:30~12:00 adidasGYM&RUN 大内加寿也	11:30~12:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
12:30~13:15 Group Centergy 三浦大樹	12:30~13:00 【映像】Group Groove 予約不要	
13:30~14:15 青竹ピクス® 押田真弓	13:30~14:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
14:30~15:15 ピラティス 押田真弓	14:30~15:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	14:15~15:15 ジュニアスイミングスクール ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
15:30~16:00 【映像】Group Groove 予約不要	15:30~16:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	
16:30~17:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	15:15~19:00 ジュニアスイミングスクール 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
17:30~18:00 【映像】パワーヨガ 予約不要	17:30~18:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	
18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要	18:30~19:00 【映像】Group Groove 予約不要	
19:30~20:00 UBOUND 三浦大樹		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
20:15~21:00 Group Centergy 鈴木ひかる		20:00~21:00 成人スイミングスクール 中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
21:15~22:00 Group Fight 横溝哲也		

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:10 ベーシックエアロ 緒方美保		
11:30~12:00 Group Fight 須江彩夏	11:30~12:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
12:30~13:00 adidasGYM&RUN【音階】 須江彩夏	12:30~13:00 【映像】温パワーヨガ 予約不要	10:00~16:45 ジュニアスイミングスクール 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
13:30~14:15 Group Groove 前田真由美	13:30~13:50 【映像】温リフレッシュストレッチ 予約不要	
14:30~15:00 UBOUND 鈴木裕人	14:30~15:10 ホットボディメイクヨガ 鈴木ひかる	
15:30~16:15 Group Centergy 鈴木ひかる	15:30~16:00 【映像】ハルトソールシシセス 予約不要	
16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	16:30~17:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
17:30~18:00 【映像】Group Centergy 予約不要	17:30~18:00 【映像】温ボディメイクヨガ 予約不要	
		プール利用可能19:00まで

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 ピラティス 前田真由美		
11:30~12:15 Group Groove 前田真由美	11:30~12:15 ホットヨガリンバ 佐藤直美	
12:30~13:00 Group Centergy 三浦大樹	12:30~13:00 【映像】Group Fight 予約不要	10:00~16:45 ジュニアスイミングスクール 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
13:30~14:00 UBOUND 横溝哲也	13:30~14:00 【映像】温格ロセトエクササイズ 予約不要	
14:30~15:15 リフレッシュヨガ 河崎優美子	14:30~15:00 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	
15:30~16:15 Group Fight 竜崎茜	15:30~16:00 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	
16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要	16:30~17:00 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
17:30~18:00 【映像】Group Fight 予約不要	17:30~17:50 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要	17:00~18:00 成人スイミングスクール 初級・中級 ※フィットネス会員の方は 3コース利用可能です
		プール利用可能19:00まで

スタジオプログラムで参加の皆様

・プログラムにご参加の際は、スタジオ予約システムよりご予約の上、ご参加ください。
※全ての映像プログラムは予約不要です。
・ホットプログラムにご参加の際は、大きめのタオルと500ml以上の水分を必ずご用意ください。
映像プログラムは、途中入退場可能なプログラムです。
・平日11:00まで/21:00以降、土日11:00まで/19:00以降に入退館される場合は、IC付会員証が必要です。