

※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 WEDNESDAY	水 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:30~11:00 イージーエアロ 大久保美代子	10:00~10:50 【有料】ベビースクール	10:30~11:00 ZUMBA 納多浩子	10:30~11:00 パイロリンエクササイズ 田中聖佳	10:30~11:00 ベーシックエアロ 下川富見子	10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール ※10:00~11:15 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。
11:15~12:00 ピラティス 大久保美代子	10:30~11:15 ヨガ 田口利恵	11:15~12:00 ホットヨガ リンパ 納多浩子	11:00~11:40 温ボディメイクヨガ 井澤麻衣子	11:15~12:00 ピラティス 下川富見子	11:00~11:45 ZUMBA 島田喜一郎
12:30~13:15 ホットヨガ Hiromi	11:30~12:00 Group Fight 浅井あさ子	11:30~12:00 水中ウォーキング 加藤修一	11:00~12:00 【有料】成人スクール(初級/中級)	12:30~13:00 温ボディメイクヨガ 小笠原純子	11:30~12:20 【有料】ベビースクール
13:30~14:00 Group Blast Hiromi	12:15~13:00 ZUMBA hona	12:30~13:00 UBOUND 久保田優	12:00~12:45 Group Centery 今井真彌子	12:30~13:10 アクアピクス 緒方美保	12:15~12:45 Group Fight 本間知希
14:30~15:15 Group Power DINO	12:30~13:30 【有料】成人スクール(初級/中級)	13:30~14:00 Group Power 加藤修一	13:00~13:30 Group Fight 浅井あさ子	13:30~14:00 パイロリンエクササイズ 川瀬祥子	13:00~13:45 Group Centery 木村萌生
15:30~16:00 Group Fight DINO	13:30~14:00 Group Centery 樋口家与依	14:30~15:00 Group Fight 辻田晶子	13:45~14:15 ベーシックエアロ 緒方美保	13:30~14:15 ZUMBA 田部百合恵	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール
16:30~17:00 【映像】パワーヨガ 予約不要	14:30~15:00 Group Blast 樋口家与依	15:30~16:00 ピラティス 辻田晶子	14:45~15:25 温ボディメイクヨガ 木村萌生	14:45~15:30 Group Power 藤沢修	14:15~14:45 Group Blast 中井航
17:10~17:40 【映像】バレットソールシンセシス 予約不要	15:30~16:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 今井真彌子	16:30~17:00 【映像】Group Centery 予約不要	15:50~16:20 【映像】Group Groove 予約不要	15:45~16:30 Group Fight 久保田優	15:15~16:00 Group Fight DINO
17:50~18:20 【映像】Group Fight 予約不要	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要	17:10~17:40 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	16:30~17:00 【映像】ピラティス 予約不要	17:00~17:30 UBOUND【暗闇】 進藤真衣	16:30~17:15 Group Power DINO
18:30~19:00 【映像】Group Centery 予約不要	17:10~17:40 【映像】パワーヨガ 予約不要	17:50~18:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	17:10~17:40 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	18:00~18:30 ビヨンドパワーヨガ 進藤真衣	
19:10~19:40 【映像】Group Groove 予約不要	17:50~18:20 【映像】ピラティス 予約不要	18:30~19:00 【映像】Group Power 予約不要	17:50~18:05 【映像】adidasGYM&RUN	19:00~19:30 Group Fight 河村幸	
20:00~20:45 Group Power 藤沢修	18:30~19:00 【映像】Group Blast 予約不要	19:30~20:00 UBOUND 松本莞太	18:30~19:00 Group Fight 伊澤昂志		
21:15~21:45 UBOUND 松本莞太	19:30~20:00 Group Fight 増田健太朗	20:30~21:00 Group Fight 中井航	19:30~20:00 ホットパワーヨガ 進藤真衣		
21:15~21:45 ビヨンドミラクル アクア 伊藤美香子	20:15~21:00 Group Centery 増田健太朗	21:15~22:00 Group Blast 中井航	20:30~21:00 Group Blast 進藤真衣		
	21:15~21:45 UBOUND 吉村優花		21:30~22:00 Group Power 井上蒼生		

### プログラムのご案内

・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。  
 ・映像プログラムは、途中入退場可能なプログラムです。ご予約は不要です。  
 ・ホット/温プログラムにご参加の際は、大きめのタオルと500ml以上の飲み物を必ずご用意ください。