

※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
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~11:05 チャレンジエアロ 佐伯京子	10:20~10:50 温ボディメイクヨガ 米山美樹	10:10~11:00 親子ベビースクール [有料]	
11:20~11:50 ベーシックステップ 佐伯京子	11:15~11:35 お腹シェイプ トレーナー	11:00~11:30 クロール	
12:05~12:35 Group Centergy 米山美樹	11:50~12:35 ピラティス maiko	12:00~12:30 スイミングパーソナル [有料]	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2 樋谷巧
12:55~13:35 骨格リセキエクササイズ maiko		12:30~13:00 スイミングパーソナル [有料]	
13:50~14:35 Group Fight 井上朱星	14:10~14:40 ボクシングエクササイズ 石川泰子	13:05~13:35 水中ウォーキング トレーナー	
14:50~15:35 ヨガ maiko	15:30~15:45 [映像]お腹シェイプ	13:35~14:05 ピヨピヨミラクルアクア トレーナー	
16:05~17:05 [有料] ジュニアチアリーディング	16:00~16:30 [映像] バルーンボールセッション 予約不要		
17:10~18:10 [有料] ジュニアチアリーディング	16:45~17:15 [映像]ヨガ 予約不要		
18:45~19:30 Group Centergy 奥結南	17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要	15:00~20:00 [有料] ジュニア スイミングスクール	
19:45~20:15 ラテンエアロ Meg			
20:30~21:00 ポティシェイプ HIROKO	20:30~21:00 ヒップホップ 藤川和美		18:30~19:30 [有料]body REmake 高木礼文
21:15~22:00 Group Fight 川上咲緒里			

水 WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 ラテンエアロ 佐伯京子		10:10~11:00 親子ベビースクール [有料]	10:10~11:00 乳幼児 スクール [有料]
11:05~11:50 チャレンジステップ 佐伯京子		11:05~11:55 インジョイマスターズ	
12:05~12:50 ポティシェイプ 酒巻靖子		12:00~13:00 成人スクール [有料] [初級]	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1 高木礼文
13:05~13:50 Group Fight 松島佑馬			
14:05~14:35 Group Blast 松島佑馬			
14:50~15:35 レギュラーエアロ 薬原和佳子			
15:50~16:20 骨格リセキエクササイズ 佐藤嘉美	15:30~16:30 [有料] ジュニア カワイイ体育教室		
16:35~17:20 ヨガ 佐藤嘉美	16:40~17:40 [有料] ジュニア カワイイ体育教室		
17:40~18:10 [映像]Group Power 予約不要		14:30~20:30 [有料] ジュニア スイミングスクール	
19:00~19:15 adidasGYM&RUN			
19:30~20:00 Group Power 飯塚永遠			19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 長岡巧真
20:15~21:00 Group Blast 松島佑馬	20:15~21:00 温ヨガ リンパ 藤井美恵	20:30~21:30 スパシャル マスターズ [有料] スイミング パーソナル	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 飯塚永遠
21:15~22:00 Group Fight 長岡巧真	21:15~21:45 温アロマヒーリングヨガ 藤井美恵		

木 THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~11:05 ヨガ 梶原千晴	10:25~11:05 ラテンエアロ 薬原和佳子	10:10~11:00 親子ベビースクール [有料]	
11:20~11:50 ピラティス 梶原千晴	11:20~11:50 イージーエアロ 石川泰子	11:00~12:00 成人スクール [有料] [初級]	11:30~12:30 [有料]body REmake 井上朱星
12:05~12:50 ZUMBA 石川泰子			
13:05~13:50 チャレンジエアロ 西園宏明	13:10~13:50 ピヨピヨエクササイズ 住吉友絵	13:20~13:50 水中ウォーキング Meg	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.3 樋谷巧
14:05~14:50 Group Power 米山美樹		13:50~14:20 アクアピクス Meg	
17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要		15:00~19:30 [有料] ジュニア スイミングスクール	
17:40~18:10 [映像]Group Power 予約不要			
19:00~19:45 Group Fight Anzu		19:30~20:30 成人スクール [有料] [初級]	19:25~20:25 [有料]TRYnations Lv.4 樋谷巧
20:00~20:45 Group Power Anzu	20:40~21:10 温パワーヨガ 藤井美恵	20:30~21:30 スイミングパーソナル [有料]	
21:00~21:45 チャレンジエアロ HIROKO			20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2 飯塚永遠

金 FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 太極拳 斉藤照代		10:10~11:00 親子ベビースクール [有料]	10:10~11:00 乳幼児 スクール [有料]
11:05~11:50 ヨガ 堀典子	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.4 松島佑馬	11:00~12:00 成人スクール [有料] [初級]	11:00~12:00 成人スクール [有料] [中級]
12:05~12:35 Group Fight 高木礼文			
12:50~13:20 青竹ピクス® 藤川和美	12:50~13:20 Group Centergy 高木礼文		
13:35~14:20 ポティシェイプ 藤川和美		13:15~14:05 ミットアクア 佐伯京子	
14:35~15:20 レギュラーエアロ 佐伯京子			
15:35~16:20 ヨガ 遠山知世			
17:15~17:45 [映像]Group Fight 予約不要		15:00~20:00 [有料] ジュニア スイミングスクール	
18:00~18:30 [映像]Group Power 予約不要			
18:45~19:30 チャレンジステップ 佐伯京子			
19:50~20:35 Group Blast 見目愛美	19:40~20:10 ヨガ MIDORI		19:30~20:30 [有料]body REmake 伊藤なつみ
20:55~21:40 Group Centergy 見目愛美	20:25~20:55 温ヨガ MIDORI	20:00~21:00 成人スクール [有料] [初級]	20:00~21:00 成人スクール [有料] [中級]
			21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.1 長岡巧真

土 SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 太極拳 布山乃理子			
11:10~11:40 ベーシックエアロ HIROKO		11:35~12:20 温ヨガ 中嶋一恵	
11:55~12:40 ポティシェイプ HIROKO			11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.1 高木礼文
13:00~13:30 Group Power 松島佑馬	13:00~14:00 [有料] ジュニア クラシックバレエ		13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.3 長岡巧真
13:50~14:20 Group Fight 高木礼文		10:00~19:00 [有料] ジュニア スイミングスクール	
14:40~15:25 チャレンジエアロ 池田将英	14:40~15:10 Group Centergy 高木礼文		14:30~15:30 [有料]body REmake 伊藤なつみ
15:40~16:25 ポティシェイプ 酒巻靖子			
16:40~17:10 イージーエアロ 酒巻靖子	16:00~17:20 [有料] ジュニア クラシックバレエ		
17:30~18:15 Group Centergy 奥結南			17:30~18:30 [有料]TRYnations Lv.3 高木礼文
18:30~19:15 ZUMBA 佐藤航			
19:30~20:15 ヒップホップ 佐藤航			19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.4 長岡巧真

日 SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:25~10:55 ポティシェイプ 藤川和美	10:25~10:55 骨格リセキエクササイズ 藤井美恵	10:00~10:50 親子ベビースクール [有料]	
11:15~12:00 ヨガ 新倉妙子	11:15~12:15 [有料] ジュニアダンス		11:30~12:30 [有料]body REmake 高木礼文
12:25~13:10 Group Fight 奥結南	12:15~13:15 [有料] ジュニアダンス		
13:30~14:00 adidasGYM&RUN [海軍] 高木礼文	13:15~14:15 [有料] ジュニアダンス	12:00~16:00 [有料] ジュニア スイミングスクール	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 飯塚永遠
14:30~15:15 チャレンジエアロ HIROKO	14:30~15:00 [映像]Group Groove 予約不要		
15:30~16:15 Group Power 井上朱星	15:45~16:15 温ヨガ 遠山知世		
16:30~17:00 Group Fight 長岡巧真	16:30~17:30 [有料]ヨガ 遠山知世		16:10~17:00 インジョイマスターズ
17:15~18:00 Group Blast 見目愛美			17:00~18:00 成人スクール [有料] [初級]
18:15~19:00 Group Centergy 見目愛美	18:00~19:00 [有料]TRYnations Lv.4 長岡巧真		17:00~18:00 成人スクール [有料] [中級]

映像プログラムに関して

途中入場、途中退場が可能となっております。
各スタジオの定員数で人数制限をいたします。
ツールを使用する場合は、準備片付けは他の受講者の妨げにならないようご注意ください。

定員について

以下のエリアですべて定員制となります。
第1スタジオ30名
※スタッフを使用するプログラムは25名
第2スタジオ12名
ファンクショナルエリア9名
※ファンクショナルエリアのプログラムは開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布いたします。

温・ホットプログラムについて

以下の温度で実施いたしますので、水分及び汗を拭けるタオルのご持参をお願いします。※お水の場合はバスタオルが必要です。
 [温] プログラム約30C~32C
 [ホット] プログラム約32C~36C /バスタオル必要