

※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				
	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	スタジオ	芝エリア	プール	カルチャールーム	
10	10:00~10:45 バトンソールダンス 山口広美	10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.3	10:00~10:50 【有料】ベビースクール	10:00~10:30 【映像】Group Blast 予約不要	10:00~10:40 【有料】TRYNations Lv.2 金城恵	9:45~10:45 【有料】TRYnations Lv.2	10:00~10:30 【映像】ピラティス 予約不要	10:00~10:30 Group Centergy 佐久間龍汰	9:45~10:45 【有料】TRYnations Lv.2	10:00~10:50 【有料】ベビースクール	10:00~10:30 【映像】バトンソールダンス 予約不要	10:00~10:30 【映像】ピラティス 予約不要	10:00~10:45 ヨガ 瀧澤貴美	10:00~11:00 【有料】TRYnations Lv.1	10:00~10:30 【映像】バトンソールダンス 予約不要	10:00~10:45 ヨガ 石川利恵	9:00~11:00 【有料】ジュニアスクール	10:00~10:15 【映像】お尻シェイプ	10:00~10:30 【映像】ピラティス 予約不要	10:00~10:45 ヨガ 古家後里恵	10:00~10:30 【映像】ピラティス 予約不要	10:00~10:50 【有料】ベビースクール	10:00~10:30 【映像】ピラティス 予約不要		
11	11:00~11:40 イージーステップ 山口広美	11:15~11:30 お尻シェイプ	11:00~12:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	11:00~11:30 【映像】ベシックエアロ 予約不要	11:00~11:40 ベシックエアロ 門野和子	11:00~11:15 青竹ピクス®	11:00~11:30 【映像】ベシックエアロ 予約不要	11:00~11:40 ベシックエアロ 門野和子	11:00~11:15 青竹ピクス®	11:20~12:00 アクアピクス 矢澤章子	11:15~12:00 エンジョイマスターズ	11:30~12:00 【映像】Group Blast 予約不要	11:00~11:30 レギュラーエアロ やまたつ	11:00~11:30 レギュラーエアロ やまたつ	11:00~12:00 【有料】成人スクール (中級/上級)	11:00~11:30 adidasGYM&RUN 佐久間龍汰	11:00~12:00 【有料】成人スクール (上級)	11:00~11:30 【映像】Group Blast 予約不要	11:00~11:30 【映像】Group Blast 予約不要	11:00~11:40 チャレンジエアロ HIRO	11:00~11:40 チャレンジエアロ HIRO	11:00~13:00 【有料】ジュニアスクール	11:30~12:00 【映像】Group Fight 予約不要	11:30~12:00 【映像】Group Fight 予約不要	
12	12:20~12:50 Group Power 岩川尚樹	12:15~12:45 La-La AQUA 出沼悠輝	11:45~12:45 【有料】アタススクール 肥田野裕美	12:00~12:45 ヨガ Yumi	11:30~12:30 【有料】body REmake	12:15~12:45 【奇数週】クロール 【偶数週】背泳ぎ	12:00~12:30 【映像】Group Fight 予約不要	12:00~12:30 【映像】Group Fight 予約不要	12:00~13:00 【有料】body REmake	12:15~12:45 【有料】スイングス(ソウガ)	12:30~13:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	12:15~12:45 【映像】Group Core 予約不要	11:45~12:30 レギュラーエアロ やまたつ	12:00~13:00 【有料】body REmake	12:30~13:00 Group Fight 金城恵	11:45~12:15 Group Centergy 金城恵	11:30~12:30 【有料】body REmake	11:45~12:15 【映像】Group Centergy 予約不要	11:45~12:15 【映像】Group Centergy 予約不要	11:55~12:40 チャレンジエアロ HIRO	11:55~12:40 チャレンジエアロ HIRO	12:15~12:45 【映像】Group Core 予約不要	12:30~13:00 【映像】Group Fight 予約不要	12:15~12:45 【映像】Group Core 予約不要	
13	13:10~13:55 フラダンス 肥田野裕美	13:00~13:30 【映像】Group Fight 予約不要	13:40~13:55 【映像】カラダうごく	13:10~13:40 ラテンエアロ 斉田美穂	13:15~13:30 お尻シェイプ	13:40~13:55 お尻シェイプ	13:00~14:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	13:10~13:25 カラダうごく	13:00~14:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	13:40~14:25 ヨガ ジュンコ	13:30~14:00 【映像】Group Groove 予約不要	13:15~13:45 Group Fight 出沼悠輝	13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ	13:20~14:00 アクアピクス 野本千寿子	13:15~13:45 【映像】Group Core 予約不要	13:15~14:00 ピラティス 佐藤嘉美	12:45~13:45 【有料】TRYnations Lv.3	13:15~13:45 【映像】Group Core 予約不要	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	13:00~13:15 【映像】カラダうごく	13:30~13:45 【映像】お尻シェイプ	13:00~14:00 【有料】ジュニアスクール
14	14:10~14:50 レギュラーエアロ 金澤一晃	14:15~14:45 【映像】Group Blast 予約不要	14:00~14:30 【映像】Group Core 予約不要	13:50~14:50 【有料】SALSATION 斉田美穂	14:05~14:20 カラダうごく	14:45~15:15 【映像】お尻シェイプ 予約不要	14:00~14:30 【映像】Group Core 予約不要	14:40~15:10 イージーステップ 井上益慶	14:15~14:45 【映像】(ワ)ーヨガ 予約不要	14:40~15:10 イージーステップ 井上益慶	14:45~15:15 【映像】お尻シェイプ 予約不要	14:00~14:45 Group Centergy 佐久間龍汰	14:10~14:25 カラダうごく	14:35~14:55 ストレッチボール®	14:30~15:30 【有料】body REmake	14:15~14:55 【有料】セ小エカサイズ 漆原律子	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2	14:00~14:30 【映像】Group Fight 予約不要	14:00~14:45 Group Centergy 佐久間龍汰	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.1	14:00~14:45 Group Centergy 佐久間龍汰	14:00~14:30 【映像】Group Fight 予約不要	15:00~15:15 【映像】お尻シェイプ	14:00~14:30 【映像】Group Fight 予約不要	14:00~14:30 【映像】Group Fight 予約不要
15	15:05~15:50 ピラティス 佐藤嘉美	15:00~16:00 【有料】TRYnations Lv.2	15:00~15:30 【映像】Group Core 予約不要	15:00~15:30 【有料】SALSATION 斉田美穂	15:00~15:30 【有料】成人スクール (初級/中級)	15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	15:00~15:30 【映像】Group Core 予約不要	15:00~15:30 【有料】成人スクール (初級/中級)	15:00~15:30 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要	15:25~16:10 【有料】成人スクール (初級/中級)	15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	15:00~15:30 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要	15:50~16:35 ヨガ 瀧澤貴美	16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.4	15:00~15:30 【映像】Group Core 予約不要	15:10~15:55 ヨガ 漆原律子	15:15~16:15 【有料】TRYnations Lv.1	15:00~15:30 【映像】Group Core 予約不要	15:00~15:30 【映像】Group Core 予約不要	15:00~15:45 Group Power 山田大輝	15:15~16:15 【有料】TRYnations Lv.2	15:30~16:00 【映像】Group Core 予約不要	15:30~16:00 【映像】Group Core 予約不要	15:00~15:15 【映像】お尻シェイプ	15:30~16:00 【映像】Group Core 予約不要
16	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:30 ヨガ よしえ	15:45~16:30 ヨガ よしえ	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要	15:45~16:15 【映像】バトンソールダンス 予約不要
17	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール	15:00~20:00 【有料】ジュニアスクール
18	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	19:10~19:40 【映像】Group Blast 予約不要	
19	19:45~20:15 Group Fight 出沼悠輝	20:00~21:00 【有料】TRYnations Lv.2	20:10~20:40 水中ジョギング	19:45~20:15 お尻シェイプ 池田瑞樹	20:00~21:00 【有料】body REmake	20:00~21:00 【有料】成人スクール (中級/上級)	19:45~20:15 【映像】Group Groove 予約不要	19:45~20:15 Group Power 岩川尚樹	20:10~20:40 アクアピクス 澤智徳	20:00~21:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	20:00~21:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	19:45~20:15 【映像】Group Groove 予約不要	20:00~20:15 お尻シェイプ	20:30~20:50 ストレッチボール®	19:40~20:10 Group Fight 鈴木悠哉	20:00~20:15 お尻シェイプ	20:00~21:00 【有料】成人スクール (初級/中級)	17:50~18:50 【有料】TRYnations Lv.3	18:00~19:00 【有料】ジュニアスクール 中高生クラス	19:30~20:30 【有料】成人スクール (初級/中級)	16:00~16:45 Group Fight 山田大輝	17:45~18:15 【映像】ヨガ 予約不要	18:25~18:55 【映像】Group Blast 予約不要	16:00~16:45 Group Fight 山田大輝	16:55~17:25 【映像】ヨガ 予約不要
20	20:30~21:15 Group Power 岩川尚樹	20:45~21:30 エンジョイマスターズ	20:45~21:15 【映像】ベシックエアロ 予約不要	20:30~21:15 Group Fight 山田大輝	21:10~21:40 【奇数週】クロール 【偶数週】背泳ぎ	20:45~21:15 【映像】ベシックエアロ 予約不要	20:30~21:15 Group Power 岩川尚樹	20:30~21:15 Group Power 岩川尚樹	20:45~21:15 【映像】ベシックエアロ 予約不要	20:45~21:15 【映像】ベシックエアロ 予約不要	20:45~21:15 【映像】ベシックエアロ 予約不要	20:30~21:15 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Fight 鈴木悠哉	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:25~21:10 Group Centergy 金城恵
21	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.3	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.3	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.3	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1	21:05~22:05 【有料】TRYnations Lv.1

ご案内

【定員】
ステップ台使用20名 / その他スタジオ22名
芝エリア:14名 / カルチャールーム6名