

※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 ハルトソールシキセス 山口広美	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.3	10:00~10:50 [有料]ハビースクール	10:00~10:30 [映像]Group Blast 予約不要	10:00~10:40 船橋池上エクササイズ 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 金城恵	9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.2	10:00~10:50 [有料]ハビースクール	10:00~10:30 [映像]ハルトソールシキセス 予約不要	10:00~10:45 ヨガ 瀧澤貴美	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1	10:00~10:50 [有料]ジュニアスクール	10:00~10:30 [映像]ハルトソールシキセス 予約不要	10:00~10:45 ヨガ 石川利恵			10:00~10:45 ヨガ 石川利恵						
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)	10:45~11:15 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	11:00~11:40 ベーシックエアロ 門野和子	11:00~11:15 青竹ピクス®		10:45~11:15 Group Fight 金城恵				10:45~11:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要				11:00~11:30 adidasGYM&RUN 佐久間龍汰				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			10:45~11:15 [映像]Group Blast 予約不要		
12	12:00~12:30 Group Power 岩川尚樹			11:45~12:45 [有料]フラッグスクール 肥田野裕美	12:00~12:45 ヨガ Yumi				11:30~12:15 Group Power 山田大輝		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				11:45~12:15 Group Centergy 佐久間龍汰	11:30~12:30 [有料]body REmake				11:55~12:40 チャレンジステップ HIRO			11:30~12:00 [映像]お尻シェイプ 予約不要		
13												12:00~12:30 [前]スミダヒール 12:30~13:00 [前]スミダヒール	12:00~13:00 [有料]body REmake			12:15~12:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要									12:45~13:15 [映像]Group Groove 予約不要	
14	13:10~13:55 フラダンス 肥田野裕美		13:20~14:00 アクアピクス 矢澤章子	13:30~14:00 [映像]Group Fight 予約不要	13:10~13:40 ラテンエアロ 斉田美穂	13:15~13:30 お尻シェイプ		13:10~13:25 カラダうごく			13:00~14:00 [有料]成人スクール (初級/中級)	13:30~14:00 [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 野本千鶴子		13:15~14:00 ピラティス 佐藤嘉美							13:30~14:00 [映像]Group Fight 予約不要	
15	14:10~14:50 レギュラーエアロ 桑原和佳子			14:15~14:45 [映像]Group Centergy 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		14:40~15:10 イージーステップ 井上益慶				14:15~14:45 [映像]パワーヨガ 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		14:15~14:55 船橋池上エクササイズ 漆原律子	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.2							14:15~14:45 [映像]Group Centergy 予約不要	
16	15:05~15:45 ラテンエアロ 桑原和佳子	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.2		15:00~15:30 [映像]Group Blast 予約不要	15:00~15:30 [前]スミダヒール® 斉田美穂	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3		15:25~16:05 [前]スミダヒール® 井上益慶				15:00~15:30 [映像]はじめてステップ 予約不要		15:00~15:30 ZUMBA 中村正恵				15:10~15:55 ヨガ 漆原律子	15:15~16:15 [有料]TRYnations Lv.1						15:05~15:35 [映像]Group Centergy 予約不要	
17				15:45~16:15 [映像]Group Centergy 予約不要	15:45~16:30 ヨガ よしえ							15:45~16:15 [映像]ハルトソールシキセス 予約不要		15:50~16:35 ヨガ 瀧澤貴美	16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.4										15:30~16:30 スペシャルマスターズ	
18																		16:10~16:55 Group Centergy 谷崎哉々子							16:00~16:45 Group Fight 山田大輝	
19																										16:25~16:55 [映像]Group Blast 予約不要
20	19:45~20:15 Group Fight 出沼悠輝			19:00~19:30 [映像]Group Blast 予約不要	19:45~20:15 Group Centergy 谷崎哉々子				19:45~20:30 Group Power 山田大輝			19:00~19:30 [映像]ハルトソールシキセス 予約不要														17:05~17:35 [映像]お尻シェイプ 予約不要
21	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.2		20:15~21:15 スペシャルマスターズ	20:00~20:30 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	20:00~21:00 [有料]body REmake	20:00~21:00 [有料]成人スクール (中級/上級)			20:45~21:30 ヨガ 佐藤嘉美	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2	20:45~21:45 スペシャルマスターズ	20:00~20:30 [映像]ピラティス 予約不要		20:25~21:10 Group Centergy 金城恵	20:30~20:50 ストレッチボール®											17:45~18:15 [映像]お尻シェイプ 予約不要
22	21:05~22:05 [有料]TRYnations Lv.3			21:00~21:30 [映像]Group Centergy 予約不要		21:10~21:40 [奇数週]クロール [偶数週]背泳ぎ						21:00~21:30 [映像]Group Fight 予約不要														17:50~18:50 [有料]TRYnations Lv.3
																										18:25~18:55 [映像]Group Blast 予約不要
																										18:55~19:55 [有料]body REmake
																										19:05~19:35 [映像]Group Groove 予約不要
																										19:30~20:30 [有料]成人スクール (初級/中級)
																										19:45~20:15 [映像]Group Centergy 予約不要
																										20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.4
																										20:25~20:55 [映像]ベーシックエアロ 予約不要
																										21:05~21:35 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要

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