

※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
コチラ



月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	芝	プール	スタジオ	芝	プール	スタジオ	芝	プール	スタジオ	芝	プール	スタジオ	芝	プール	スタジオ	芝	プール
10																		
11	10:30~11:00 イージーエアロ 野田ゆかり		10:30~11:00 水中ジョギング 関根千佳	10:30~11:00 ハルトソールシンセシス 孫美和			10:15~11:15 [有料]バンスコアダンス 増子俊逸	10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.4	10:35~11:35 イベントパーソナル枠	10:15~11:00 Group Centergy 浅野葉子	10:15~10:30 モーニングストレッチ							
12	11:15~11:45 adidasGYM&RUN 池田理恵	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1	11:10~11:40 ビヨンドミラクル アクア 関根千佳	11:15~11:45 Group Blast 平井可愛			11:30~12:15 body ARTTM 増子俊逸	11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2	11:45~12:45 [有料]成人スクール(中上級) 浅野葉子	11:15~11:45 Group Centergy 浅野葉子	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1							
13	12:00~12:45 フラダンス KEIKO		11:50~12:50 エンジイマスターズ 浅野葉子	12:00~12:30 adidasGYM&RUN 関根千佳			12:30~13:00 ベーシックエアロ 増子俊逸	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2	12:30~13:00 ベーシックエアロ 増子俊逸	12:00~12:45 レギュラーエアロ 金京愛								
14	13:15~14:00 Group Fight 高瀬由夏			12:45~13:15 アロマストレッチ 孫美和			13:20~13:50 Group Centergy 浅野葉子		12:50~13:50 [有料]膝腰 機能改善スクール	13:10~13:55 ZUMBA 金京愛								
15	14:20~15:05 ZUMBA eriko	14:00~14:15 お尻シェイプ	14:30~15:00 アクアボディ改造 池田理恵	13:30~14:00 Group Fight 高瀬由夏			14:05~14:35 ヨガ ちあき	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1	14:00~15:00 [有料]成人スクール(初級) 池田理恵	14:15~15:00 ビヨンドパワーヨガ 浅野葉子	14:00~15:00 [有料]body REmake							
16	15:20~16:05 Group Centergy 見目愛実			14:15~15:00 Group Power 鈴木あど			14:50~15:20 ヨガ ちあき			15:15~16:00 ジャズダンス 庵原納実								
17			16:00~17:00 [有料]成人スクール(初級) 浅野葉子	15:20~16:00 ビヨンドボディメイク ヨガ 孫美和			15:35~16:20 太極拳 大谷なほみ			16:15~17:15 [有料]はじめてジャズダンス 庵原納実								
18	16:15~19:25 avexジュニア ダンススクール		17:10~18:10 イベントパーソナル枠	16:15~17:00 ハルトソールシンセシス 孫美和			16:35~17:15 ベーシックエアロ 長瀬和美		15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール	17:30~18:00 Group Fight 高天清志								
19		18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.2		17:15~18:30 イベントパーソナル枠			18:15~18:35 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要			18:45~19:15 [映像]Group Fight 予約不要								
20	19:45~20:30 Group Centergy 浅野葉子	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1		18:50~19:50 [有料]ピラティススクール ふみ			18:45~19:00 [映像]adidasGYM&RUN			19:30~18:30 KIDS FIT ジュニアスクール								
21	20:50~21:35 Group Power 高天清志			19:30~20:30 スペシャルマスターズ 山本陸			19:20~19:50 リトモス ゆんゆん			19:30~20:15 ZUMBA Emi								

無料定員制プログラム参加ルール

スタジオ無料プログラム参加にはWEB予約が必要。(映像は必要なし)
開始5分前までにチェックインされない場合はキャンセル扱いとなります。
芝エア無料プログラム定員11名、プール17名(泳法は10名)