

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 10:15~11:00 ZUMBA NISHI-YAN	10 第1スタジオ 10:30~11:00 レギュラーエアロ 佐野れい子	10 第1スタジオ 10:15~11:00 ヨガ 豊田あづさ	10 第1スタジオ 10:45~11:15 ベーシックエアロ 野島一江	10 第1スタジオ 10:15~11:15 (有料)ZUMBA 渡邊俊治郎	10 第1スタジオ 10:30~11:00 Group Centery Naomi
11 第2スタジオ 11:00~11:30 (映像)Group Centery 予約不要	11 第2スタジオ 10:45~11:00 カガハク(うご)くみる	11 第2スタジオ 10:45~11:15 (映像)Group Groove 予約不要	11 第2スタジオ 11:00~11:30 ヨガ 倉又由紀子	11 第2スタジオ 10:35~11:35 (有料)ピラティススクール 植木容子	11 第2スタジオ 10:55~11:55 (有料)TRYnations Lv.4 大森有花
12 ジムエリア 11:15~11:45 (有料)TRYNATIONS MaYu	12 ジムエリア 11:30~12:15 ヨガ 高瀬みゆき	12 ジムエリア 11:15~12:00 (有料)TRYNATIONS 豊田あづさ	12 ジムエリア 11:30~12:00 レギュラーエアロ 金和玲	12 ジムエリア 11:10~12:10 (有料)body REMAKE 福田豊	12 ジムエリア 11:30~12:30 (有料)成人スクール(中級)
13 プール 12:00~12:45 (有料)TRYNATIONS 佐伯京子	13 プール 12:30~13:00 イージーエアロ 藤牧留子	13 プール 12:15~12:30 adidasGYM&RUN	13 プール 12:15~12:45 レギュラーエアロ 金和玲	13 プール 12:15~12:45 レギュラーエアロ 渡邊俊治郎	13 プール 12:15~12:45 adidasGYM&RUN(暗闇) 大森有花
14 第1スタジオ 12:00~12:45 (有料)body REMAKE 東條奈美恵	14 第1スタジオ 12:30~13:00 (有料)TRYnations Lv.3 福田豊	14 第1スタジオ 12:45~13:15 Group Power 中村恒平	14 第1スタジオ 12:30~13:10 アロマヒーリングヨガ 梅原ほづみ	14 第1スタジオ 12:35~13:05 Group Centery 東條奈美恵	14 第1スタジオ 12:30~13:30 (有料)成人スクール(中級)
15 第2スタジオ 12:00~12:45 (有料)TRYNATIONS 佐伯京子	15 第2スタジオ 13:15~14:05 アクアビクス 神田知子	15 第2スタジオ 13:45~14:30 Group Centery 中村達也	15 第2スタジオ 13:30~14:00 (映像)Group Blast 予約不要	15 第2スタジオ 13:15~13:45 アロマヒーリングヨガ 梅原ほづみ	15 第2スタジオ 13:00~13:45 Group Fight 大森有花
16 ジムエリア 14:00~14:30 UBOUND 米山美樹	16 ジムエリア 14:00~14:30 (映像)TRYNATIONS 米山美樹	16 ジムエリア 14:00~15:00 (有料)TRYnations Lv.4 東條奈美恵	16 ジムエリア 14:15~14:30 adidasGYM&RUN	16 ジムエリア 14:00~14:30 ボディシェイプ 梅原ほづみ	16 ジムエリア 13:45~14:15 (映像)ボディメイクヨガ 予約不要
17 プール 14:45~15:15 Group Centery 米山美樹	17 プール 14:15~15:00 Group Power 福田豊	17 プール 14:45~15:15 ベーシックエアロ 中村達也	17 プール 14:30~15:00 (映像)Group Active 予約不要	17 プール 14:15~15:15 (有料)body REMAKE 大森有花	17 プール 14:30~15:00 (映像)Group Blast 予約不要
18 第1スタジオ 15:00~15:30 (映像)Group Fight 予約不要	18 第1スタジオ 15:15~15:45 (映像)MOSSA Athlete 予約不要	18 第1スタジオ 15:15~15:45 (映像)Group Fight 予約不要	18 第1スタジオ 15:30~16:00 ヒップホップ 加藤美恵	18 第1スタジオ 15:30~16:10 ラテンエアロ 桑原和佳子	18 第1スタジオ 15:15~16:15 (有料)ジャズダンス 松岡紀子
19 第2スタジオ 15:45~16:15 (映像)Group Blast 予約不要	19 第2スタジオ 16:00~16:30 (映像)Group Blast 予約不要	19 第2スタジオ 16:00~16:30 (映像)Group Blast 予約不要	19 第2スタジオ 16:20~17:05 ZUMBA 加藤美恵	19 第2スタジオ 15:30~16:30 (有料)バレエ 豊田あづさ	19 第2スタジオ 15:30~16:00 レギュラーエアロ 中村正恵
20 ジムエリア 16:30~17:00 (映像)Group Centery 予約不要	20 ジムエリア 16:45~17:15 (映像)Group Fight 予約不要	20 ジムエリア 16:45~17:15 (映像)Group Fight 予約不要	20 ジムエリア 17:00~17:30 (映像)TRYNATIONS 倉又由紀子	20 ジムエリア 16:30~17:00 ベーシックステップ 桑原和佳子	20 ジムエリア 16:30~17:00 ジャズダンス 松岡紀子
21 プール 17:00~18:00 (有料)ジュニアスクール	21 プール 17:00~18:00 (有料)ジュニアスクール	21 プール 17:00~18:00 (有料)ジュニアスクール	21 プール 17:45~18:15 (映像)Group Fight 予約不要	21 プール 16:45~17:15 (映像)Group Groove 予約不要	21 プール 16:30~17:30 (有料)TRYnations Lv.2 大森有花
22 第1スタジオ 18:45~19:15 レギュラーエアロ 井上益慶	22 第1スタジオ 19:00~19:30 Group Power 小林達矢	22 第1スタジオ 18:45~19:15 (映像)Group Fight 予約不要	22 第1スタジオ 17:50~19:20 (有料)ジュニアスクール	22 第1スタジオ 17:00~18:00 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	22 第1スタジオ 17:15~17:45 (有料)TRYNATIONS 松岡紀子
23 第2スタジオ 19:30~20:00 (有料)TRYNATIONS 井上益慶	23 第2スタジオ 19:45~20:15 リトモス 中村達也	23 第2スタジオ 19:45~20:15 Group Fight 東條奈美恵	23 第2スタジオ 18:40~19:40 (有料)ピラティススクール 植木容子	23 第2スタジオ 17:45~18:30 (映像)ピョンド/ワーヨガ 齊藤希	23 第2スタジオ 17:00~18:00 (有料)TRYNATIONS Lv.1 前野峻
24 ジムエリア 20:00~21:00 UBOUND(暗闇) 澤田好広	24 ジムエリア 20:00~21:00 (有料)TRYNATIONS Lv.2 前野峻	24 ジムエリア 20:00~20:30 ヒップホップ MASA-C	24 ジムエリア 19:20~20:20 (有料)成人スクール(初級)	24 ジムエリア 18:45~19:15 (映像)Group Groove 予約不要	24 ジムエリア 19:30~20:00 (映像)Group Fight 予約不要
25 プール 20:15~21:15 (有料)TRYNATIONS 東條奈美恵	25 プール 20:30~21:00 チャレンジエアロ 中村達也	25 プール 20:45~21:15 Group Fight 大森有花	25 プール 20:00~20:45 Group Fight 東條奈美恵	25 プール 19:15~20:15 (有料)成人スクール(初級)	25 プール 20:15~20:45 (映像)Group Blast 予約不要
26 第1スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	26 第1スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	26 第1スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	26 第1スタジオ 21:00~21:45 Group Centery 東條奈美恵	26 第1スタジオ 20:45~21:35 アクアビクス 高田巖	26 第1スタジオ 20:45~21:35 アクアビクス 高田巖
27 第2スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.2 富澤由姫美					

**温プログラムのご案内**  
温プログラム受講の際は、必ず水分とタオルをご持参ください。  
※440円(税込)にてタオルのレンタルもご利用しております。

**プログラム参加時のお願い**  
■全クラス定員制となります。スタジオweb予約システムよりご予約ください。(映像プログラムは除く)  
■第1スタジオ36名(※ツール使用レッスン33名/UBOUND28名)/第2スタジオ20名  
■予約者の入場時間締め切りはレッスン開始5分前までとなります。  
■プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。(※映像プログラム及び体調不良や怪我などは除く)