

※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 かがほく(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 (ハト)ソールシブセンス 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 (ハト)ソールシブセンス 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 (ラ)スコーネーション 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 12:35~13:05 Group Centery 東條奈美恵	13 プール 12:15~12:45 adidasGYM&RUN(暗闇) 大森有花
14 第1スタジオ 13:00~13:40 レギュラーエアロ 佐伯京子	14 第1スタジオ 12:30~13:30 (有料)body REMake 東條奈美恵	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 13:00~13:45 Group Fight 大森有花	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 14:00~14:30 UBOUND 米山美樹	15 第2スタジオ 14:00~14:30 (映像)ハトソールシブセンス 予約不要	15 第2スタジオ 14:00~15:00 (有料)TRYnations Lv.4 東條奈美恵	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 13:30~14:00 ベーシックエアロ 桑原和佳子	15 第2スタジオ 13:45~14:15 (映像)ボディメイクヨガ 予約不要
16 ジムエリア 14:45~15:15 Group Centery 米山美樹	16 ジムエリア 14:15~15:00 Group Power 福田豊	16 ジムエリア 14:45~15:15 ベーシックエアロ 中村恒也	16 ジムエリア 14:15~14:30 adidasGYM&RUN	16 ジムエリア 14:00~15:00 (有料)TRYnations Lv.2 中村恒平	16 ジムエリア 14:10~14:55 Group Power 阿部早希
17 プール 15:00~15:30 (映像)Group Fight 予約不要	17 プール 15:00~16:00 (有料)TRYnations Lv.1 中村恒平	17 プール 15:15~15:45 (映像)MOSSA Athlete 予約不要	17 プール 14:45~15:15 (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 15:45~16:15 (映像)Group Blast 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 15:30~16:15 ヨガ 神田知子	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 15:30~16:30 (有料)ピラティススクール 豊田あづさ	18 第1スタジオ 15:30~16:00 (有料)成人スクール(初級)
19 第2スタジオ 16:30~17:00 (映像)Group Centery 予約不要	19 第2スタジオ 16:30~17:00 (映像)MOSSA Athlete 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)ピラティススクール 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 17:00~18:00 (有料)ジュニアスクール	20 ジムエリア 17:00~18:00 (有料)ジュニアスクール	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)ピラティススクール 予約不要	20 ジムエリア 16:30~17:00 ベーシックエアロ 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 18:45~19:15 レギュラーエアロ 井上益慶	21 プール 18:45~19:15 (映像)MOSSA Athlete 予約不要	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 19:30~20:00 (ラ)スコーネーション 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 18:10~19:40 (有料)ジュニアスクール	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 17:15~18:15 イベントプログラム	22 第1スタジオ 17:00~18:00 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻
第2スタジオ 20:00~20:30 (ラ)スコーネーション 井上益慶	第2スタジオ 19:45~20:15 リトモス 中村達也	第2スタジオ 18:45~19:15 (映像)Group Fight 予約不要	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	第2スタジオ 17:45~18:30 (映像)ピラティススクール 齊藤希	第2スタジオ 17:15~17:45 (ハト)ソールシブセンス 松岡紀子
ジムエリア 20:15~21:00 UBOUND(暗闇) 見目愛実	ジムエリア 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.2 前野峻	ジムエリア 19:30~20:30 (有料)成人スクール(初級)	ジムエリア 20:00~20:45 Group Fight 東條奈美恵	ジムエリア 18:45~19:15 (映像)Group Groove 予約不要	ジムエリア 19:30~20:00 (映像)Group Fight 予約不要
プール 20:30~21:30 (有料)成人スクール(初級)	プール 20:30~21:00 チャレンジエアロ 中村達也	プール 20:00~20:30 UBOUND(暗闇) 澤田好広	プール 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.3 富澤由姫美	プール 19:30~20:00 (映像)Group Fight 予約不要	プール 19:15~20:15 (有料)成人スクール(初級)
第1スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	第1スタジオ 20:30~21:00 Group Centery 東條奈美恵	第1スタジオ 20:45~21:15 Group Fight 大森有花	第1スタジオ 21:00~21:45 Group Centery 東條奈美恵	第1スタジオ 20:15~20:45 (映像)Group Blast 予約不要	第1スタジオ 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.2 前野峻
第2スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	第2スタジオ 20:30~21:00 Group Centery 東條奈美恵	第2スタジオ 20:45~21:45 (有料)ヒップホップ MASA-C	第2スタジオ 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.2 富澤由姫美	第2スタジオ 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.3 富澤由姫美	第2スタジオ 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.2 前野峻
ジムエリア 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	ジムエリア 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	ジムエリア 20:45~21:45 (有料)ヒップホップ MASA-C	ジムエリア 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.2 富澤由姫美	ジムエリア 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.3 富澤由姫美	ジムエリア 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.2 前野峻
プール 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	プール 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.1 前野峻	プール 20:45~21:45 (有料)ヒップホップ MASA-C	プール 21:10~22:10 (有料)TRYnations Lv.2 富澤由姫美	プール 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.3 富澤由姫美	プール 20:00~21:00 (有料)TRYnations Lv.2 前野峻

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)