

※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
10:00~10:30 【有料】body REmake	10:00~10:30 【有料】TRYnations Lv.1	10:00~10:30 【有料】TRYnations Lv.1	10:00~10:30 【有料】TRYnations Lv.4		10:00~10:30 SPRINT	10:00~10:45 THE TRIP
10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 モーニングストレッチ		10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 モーニングストレッチ
10:45~11:15 パーソナルエアロ 武藤ひとみ	10:45~11:25 温ポティメイクヨガ 川上愛子	10:45~11:45 【有料】TRYnations Lv.1	10:45~11:10 フラダンス 村松照子		10:45~11:30 Group Centergy 見目愛実	10:45~11:15 ZUMBA 石川泰子
11:30~12:00 チャレンジエアロ HIROKO	11:30~12:00 ヨガ 中嶋一恵	11:30~12:00 ヨガ 村岡好子	11:30~12:10 ヨガ 中塚奈々		11:30~12:00 パーソナルエアロ 藤井直子	11:30~12:00 パーソナルエアロ 石川泰子
12:15~12:45 ポティメイク HIROKO	12:05~12:20 adidasGYM&RUN	12:00~12:30 ポティメイク 滝川奈那	12:15~12:55 イージーエアロ 長谷川真弓		12:05~12:35 ポティメイク 藤井直子	12:15~12:55 レギュラーエアロ 石川泰子
13:05~13:50 Group Power 山下麻実	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.4	12:55~13:25 青竹ピクス® 藤井直子	12:25~12:55 イージーエアロ 長谷川真弓		12:45~13:30 ヒップホップ 毛利恭子	12:45~13:45 【有料】TRYnations Lv.3
14:10~14:55 Group Fight 安藤大地	14:15~15:00 ジャズダンス 菅望	14:35~14:55 KOBAS☆トレ	14:00~14:45 ヨガ 長谷川真弓		13:50~14:20 Group Fight 加賀隆星	13:50~13:50 ヨガ 菅野有希
15:15~16:00 ヨガ 長谷川真弓	15:15~16:15 【有料】バレエ 菅望	15:05~15:25 ストレッチボール®	15:05~15:35 パーソナルエアロ 青木保江		14:35~15:05 リトモス MAYU	14:10~14:55 Group Fight 寺島由手
16:10~16:40 【映像】Group Groove 予約不要	16:35~16:50 【映像】お腹シェイプ	16:00~17:00 KIDS FIT ~幼児・小学~	16:00~17:00 キッズSTARTERクラス~		15:20~16:20 【有料】リトモス MAYU	15:05~15:35 adidasGYM&RUN 後藤英嗣
17:30~18:00 【映像】ポティメイクヨガ 予約不要	17:00~18:00 選手コース	17:30~18:00 【映像】Group Groove 予約不要	17:00~18:00 選手コース ~キッズSTARTERクラス~		16:40~17:10 Group Fight 岩井望美	16:00~16:45 Group Power 増井新之介
18:10~18:40 【映像】Group Core 予約不要	18:15~18:45 【映像】Group Centergy 予約不要	18:45~19:15 Group Power 山下麻実	18:45~19:15 Group Power 山下麻実		17:30~18:15 UBOUND 渡邊綾	17:05~17:50 Group Blast 山下麻実
19:00~19:30 カーディオ キックボクシング【随時】 矢嶋留奈	19:15~19:45 SPRINT	19:15~19:45 UBOUND【随時】 米山美樹	19:15~19:45 UBOUND 米山美樹		18:25~18:55 【映像】Group Power 予約不要	18:00~18:30 【映像】Group Fight 予約不要
19:50~20:35 Group Power 増井新之介	20:00~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 【有料】TRYnations Lv.3	20:30~21:00 グループパワー 後藤英嗣		19:05~19:35 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	18:40~19:10 【映像】Group Groove 予約不要
20:55~21:40 Group Fight 加賀隆星	21:00~21:30 SPRINT	21:15~22:00 Group Fight 岩井望美	21:20~22:05 Group Blast 中島紗羅		19:45~20:15 【映像】Group Blast 予約不要	19:20~19:50 【映像】Group Core 予約不要
21:50~22:20 【映像】Group Blast 予約不要	21:45~22:30 THE TRIP	22:10~22:40 【映像】Group Groove 予約不要	22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要			

休館日

【お願い】プログラム参加のルール
※体調不良や怪我などの場合を除き、プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。(映像プログラムは除く)
皆様が気持ちよくプログラムに参加いただけますようご理解とご協力を
お願い致します。

【お願い】温・ホットプログラムについて
ご参加には、下記のものが必要となります。
◆温プログラム:500ml以上の水分
◆ホットプログラム:バスタオル、500ml以上の水分