

※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	第2スタジオ	芝生エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	芝生エリア	プール							
11		10:10~10:25 モーニングストレッチ		10:00~11:00 [有料]ベビースクール		10:10~10:25 モーニングストレッチ			10:20~11:00 バレエ 菅望	10:40~11:20 温ポティメイクヨガ 川上愛子	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2		10:40~11:10 レギュラーエアロ 村岡好子	10:30~11:15 バルトソールシシス 紫保	10:35~10:55 ストレッチポール®		10:00~11:00 [有料]ベビースクール				10:35~11:05 パーソナルエアロ 藤井直子	10:45~11:30 Group Centery 見目愛美	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.1		10:30~11:15 ZUMBA 石川泰子	10:40~11:20 龍巻地外エクササイズ 川上愛子	10:35~10:50 お腹シェイブ	10:00~11:45 [有料]ベビースクール			
12	10:40~11:10 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	10:50~11:20 Group Centery 米屋知香	10:45~11:45 [有料]body REmake		11:20~12:05 リトモス MAYU	11:40~12:20 龍巻地外エクササイズ 川上愛子			11:30~12:15 ヨガ 村岡好子	11:30~12:10 レギュラーステップ 山口広美	11:35~11:50 お腹シェイブ		11:45~12:30 Group Power 中塚奈々	11:30~12:10 ピコボボメイク ヨガ 杉浦真理			11:00~12:00 [有料]成人スクール			11:20~11:50 ポティメイクエアロ 藤井直子	11:50~12:20 Group Blast 見目愛美		11:30~12:00 ベーシックエアロ 石川泰子	11:45~12:30 Group Groove 山下麻実	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2	11:45~12:35 アクアピクス 塚田美香					
13	11:30~12:10 チャレンジエアロ HIROKO	11:35~12:20 ヨガ 中嶋一恵		12:05~12:20 adidasGYM&RUN	12:30~13:15 Group Groove 米屋知香	12:40~13:25 バルトソールシシス 山下麻実			12:35~13:20 ZUMBA 加藤美恵	12:30~13:15 バランス コーディネーション® 山口広美			12:50~13:35 ZUMBA 中塚奈々	13:10~13:40 ピラティス 長谷川真弓			12:15~12:45 水中ウォーキング 村松照子			12:50~13:35 Group Power 安藤大地	12:45~13:30 ヒップホップ 毛利恭子	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	13:10~13:55 Group Centery 永田夕奈	13:30~13:50 ヨガ 菅野有希	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.1	13:00~14:00 アクアピクス 野口かおり	13:00~14:00 [有料]成人スクール				
14	12:25~12:55 ポティシェイブ HIROKO	12:35~13:15 龍巻地外エクササイズ 川上愛子		12:15~12:45 水中ジョギング 村松照子	13:40~14:10 ベーシックエアロ 小澤登	13:40~14:20 Group Centery 米山美樹			13:40~14:10 Group Fight 岩井望美	13:30~14:10 龍巻地外エクササイズ 峯岸瑠璃			14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	14:00~14:45 ジャズダンス 深澤千恵	14:35~14:50 お腹シェイブ		14:00~14:40 アクアピクス 長谷部智美			14:35~15:20 リトモス MAYU	14:40~15:20 レギュラーエアロ 榎原幸子	15:00~15:15 adidasGYM&RUN	14:10~14:55 Group Fight 寺島由宇	14:05~14:50 リトモス Nokko	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.2	14:00~17:45 [有料]ジュニアスクール					
15	13:15~14:00 Group Power 山下麻実	13:30~14:00 青竹ピクス® 田中栄子	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.4	13:00~13:30 ピコボボメイク アクア 安藤寛典	15:20~16:05 バランス コーディネーション® 小澤登	15:05~15:25 ストレッチポール®			15:10~15:40 [映像]Group Power 予約不要	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.3			15:05~15:35 ベーシックステップ 青木保江	15:05~15:50 太極拳 中村真二			16:00~17:00 KIDS FIT ~幼児・小学~			16:20~17:05 Group Fight 岩井望美	16:45~17:30 ピラティス 榎原千晴	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.3	15:10~15:40 カーディガンボクシング[映像] 増井新之介	15:05~15:35 adidasGYM&RUN 後藤英嗣		15:30~16:00 [映像]Group Fight 予約不要	15:40~16:25 ヨガ 梶原千晴	16:00~16:45 Group Power 後藤英嗣	16:00~16:45 温ヨガ 梶原千晴	16:05~16:20 お腹シェイブ	
16	14:20~15:05 Group Fight 矢嶋留奈	14:15~15:00 ジャズダンス 菅望	14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.1		17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTER~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTER~			17:30~18:00 [映像]Group Groove 予約不要	18:30~19:10 avex Dance Master ~キッズBASIC~			17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTER~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTER~			18:45~19:15 Group Power 山下麻実			17:25~18:10 UBOUND 渡邊綾	18:20~18:50 [映像]Group Power 予約不要		18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTER~		18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要	18:40~19:10 [映像]Group Groove 予約不要	19:00~19:30 [映像]Group Core 予約不要	19:20~19:50 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASIC~	
17	15:25~16:10 ヨガ 長谷川真弓	15:15~16:15 [有料]バレエ 菅望	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.2		18:30~19:00 [映像]Group Centery 予約不要	19:20~19:55 UBOUND[暗闇] 米山美樹	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.3		18:45~19:15 Group Power 山下麻実	19:30~20:15 ホットヨガ 守屋郁子			18:20~18:35 [映像]お腹シェイブ	18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズBASIC~			19:35~20:05 UBOUND 米山美樹	19:30~20:15 Group Centery 栗原海音	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1		19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要										
18	16:20~16:50 [映像]Group Groove 予約不要			13:45~20:30 [有料]ジュニアスクール	18:30~19:00 [映像]Group Centery 予約不要	19:20~19:55 Group Blast 山下麻実			19:35~20:15 チャレンジエアロ 池田将英	20:30~21:00 チャレンジステップ 池田将英	20:35~21:05 Group Groove 山下麻実		18:45~19:15 [映像]Group Fight 予約不要	19:30~20:15 Group Centery 栗原海音	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1		20:30~21:00 チャレンジステップ 池田将英	20:35~21:05 Group Groove 山下麻実	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2		20:25~20:55 Group Blast 矢嶋留奈	20:40~21:20 温ポティメイクヨガ 辻めぐみ	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4								
19	17:00~17:30 [映像]ピラティス 予約不要				20:10~20:55 Group Power スタッフ	20:15~20:45 龍巻地外エクササイズ 山下麻実			20:30~21:00 チャレンジステップ 池田将英	20:35~21:05 Group Groove 山下麻実			19:35~20:05 UBOUND 米山美樹	19:30~20:15 Group Centery 栗原海音	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1		20:30~21:00 チャレンジステップ 池田将英	20:35~21:05 Group Groove 山下麻実		21:15~22:00 Group Power 後藤英嗣											
20	17:40~18:10 [映像]ポティメイクヨガ 予約不要				21:15~22:00 Group Fight 安藤大地				21:20~22:05 Group Blast 矢嶋留奈				20:25~20:55 Group Blast 矢嶋留奈	20:40~21:20 温ポティメイクヨガ 辻めぐみ	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4		21:15~22:00 Group Power 後藤英嗣														
21	18:20~18:50 [映像]Group Core 予約不要	19:10~19:55 Group Centery 杉浦真理		20:30~21:30 スペシャルマスターズ 安藤寛典	21:15~22:00 Group Fight 安藤大地				22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要				21:15~22:00 Group Power 後藤英嗣																		
22	20:10~20:55 Group Power 増井新之介	20:10~20:50 チャレンジステップ 内田由紀																													
22	22:15~22:45 [映像]Group Blast 予約不要																														

休館日

### 【お願い】プログラム参加のルール

※体調不良や怪我等の場合を除き、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。  
※コース表示は随時変更となりますので、ご確認の上ご利用ください。  
[ジュニアスクール]は随時随時予約にて  
平日18時~20時、土曜日10時~19時30分はご利用できるコースが少なくなります。  
平日17時~18時はコース幅が通常より狭くなります。  
平日18時~20時ジュニアスクール専用時間帯のみ、プールエリアへの入場をご遠慮ください。  
(ご入場は19時45分からです。)

【週・ホットプログラム】  
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(バスタブ):500ml以上の水分

### 【お願い】プールのご利用について

※1コースは必ず多く専用のコースとなります。  
※スクール・プログラム開始15分前より開講準備をさせていただきます。  
※コース表示は随時変更となりますので、ご確認の上ご利用ください。  
[ジュニアスクール]は随時随時予約にて  
平日18時~20時、土曜日10時~19時30分はご利用できるコースが少なくなります。  
平日17時~18時はコース幅が通常より狭くなります。  
平日18時~20時ジュニアスクール専用時間帯のみ、プールエリアへの入場をご遠慮ください。  
(ご入場は19時45分からです。)