

※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 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール		
11	10:45~11:15 パーソナルエアロ 牛木三香子	10:45~11:15 Group Centery 田村祐香里			10:30~11:15 ヨガ 相澤みずき	10:40~11:10 パーソナルエアロ 田中栄子			10:45~11:30 ラテンエアロ Meg	10:45~11:00 adidasGYM&RUN		10:30~11:10 ミットアクア 島村一美	10:30~11:00 レギュラーエアロ 井上益慶	10:30~10:45 カラダうごく			10:15~10:55 レギュラーエアロ 村岡好子	10:15~11:00 太極拳 松本聡司			10:10~10:50 レギュラーエアロ 高橋愛	10:15~10:45 カラダうごく 田川陽奈	10:15~11:15 [有料]TRYnations Lv.3	9:00~13:00 [有料]ジュニアスクール		
12	11:30~12:15 青竹ストレッチ 飛田大輔	11:30~12:15 ボディシェイプ 牛木三香子		11:15~11:45 水中ウォーキング	11:30~12:10 レギュラーエアロ 上野孝	11:25~11:55 青竹ピクス® 田中栄子				11:15~11:45 髋骨/セロ/エクササイズ Michi		11:25~11:55 水中ジョギング	11:15~11:45 レギュラーエアロ 井上益慶	11:45~12:00 お腹シェイプ			11:10~11:40 Group Blast 林菜摘	11:15~11:45 髋骨/セロ/エクササイズ 村岡好子			11:05~11:35 パーソナルエアロ 高橋愛	11:00~11:30 ピラティス 梶原千晴				
13	12:30~13:15 ヨガ 古家後里恵	12:30~13:15 Group Fight 小清水風斗		11:50~12:50 [有料]成人スクール	12:30~13:00 Group Power 田村祐香里	12:30~13:00 パーソナルエアロ 上野孝			12:00~12:30 パーソナルエアロ 武藤ひとみ	12:00~12:30 パーソナルエアロ Michi		12:00~13:00 [有料]成人スクール	12:00~12:30 Group Centery 田村祐香里	12:15~12:30 adidasGYM&RUN			11:55~12:40 ヨガ 後藤1か	12:00~12:15 お腹シェイプ	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2		11:50~12:35 ヨガ 梶原千晴	11:45~12:15 Group Fight 磯田瑞穂	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2			
14	13:40~14:10 パーソナルエアロ 榎本幸子	13:45~14:15 髋骨/セロ/エクササイズ Michi		13:00~13:45 エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ	13:20~14:05 ナチュラルストレッチ YASUE	13:20~13:50 Group Fight 駒澤太一			13:00~13:45 太極拳 中村真二	13:30~14:10 レギュラーエアロ 上野孝		13:10~14:10 エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ	13:45~14:30 ZUMBA 加藤美恵	13:45~14:30 温ヨガ 紫保			13:40~14:25 Group Power 寺島由宇	13:00~13:45 ジャズダンス 江藤栄子	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.1		14:00~14:45 ZUMBA 佐々木光	13:20~13:50 温アロマストレッチ 田川陽奈		13:20~14:10 アクアピクス 馬木玲奈		
15	14:25~15:10 レギュラーエアロ 榎本幸子	14:35~15:05 温アロマヒーリングヨガ Michi			14:20~14:50 [回数]イージーエアロ [回数]イージーステップ YASUE	14:40~14:55 青竹ピクス®			14:00~14:45 フラダンス 未定綾子	14:25~14:55 ボディシェイプ 上野孝		14:00~15:00 [有料]body REmake	14:45~15:15 Group Blast 駒澤太一	14:45~15:30 ハルソール/シジシス 紫保			14:40~15:25 Group Centery 目黒利奈	14:15~15:15 [有料]ジュニアスクール			15:00~15:45 Group Fight 駒澤太一	15:10~15:55 温ヨガ 新倉妙子				
16	15:25~15:45 [映像]フラッシュストレッチ 予約不要				15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ 田村祐香里			15:05~15:35 Group Power 伴野祐介	15:50~16:20 [映像]Group Fight 予約不要			15:30~16:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要		15:15~16:15 [有料]TRYnations Lv.4			15:40~16:25 Group Fight 小清水風斗	15:55~16:25 [映像]Group Groove 予約不要			16:00~16:45 Group Blast 永田夕奈	16:10~16:55 ホットヨガ 新倉妙子				
17	16:35~17:20 [映像]Group Centery 予約不要	15:40~18:35 [有料]ジュニアスクール			16:15~17:00 [映像]Group Groove 予約不要			16:30~17:00 [映像]Group Blast 予約不要	16:30~17:00 [映像]Group Blast 予約不要			16:10~16:40 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要		16:10~16:40 [映像]Group Blast 予約不要			16:40~17:10 カチ/エクササイズ/シジシス 宮川由唯	16:40~17:20 ベリーダンス 桜井初美	16:30~17:30 [有料]body REmake		16:00~16:45 Group Blast 永田夕奈	16:10~16:55 ホットヨガ 新倉妙子	16:30~17:30 [有料]body REmake	14:10~19:30 [有料]ジュニアスクール		
18	17:30~18:15 [映像]Group Groove 予約不要			15:10~20:30 [有料]ジュニアスクール	17:15~18:00 [映像]Group Blast 予約不要			17:10~17:40 [映像]Group Core 予約不要	17:10~17:40 [映像]Group Core 予約不要			17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要		17:25~18:10 チャレンジステップ 内田由紀	17:35~18:05 パーソナルエアロ/シジシス 桜井初美			17:00~17:45 Group Power 中塚奈々	17:15~18:00 ヒップホップ 川田あつ子			17:00~17:45 Group Power 中塚奈々				
19	18:40~19:25 Group Blast 三浦茜				18:30~19:00 パーソナルエアロ 酒巻靖子			17:50~18:20 [映像]Group Centery 予約不要	18:45~19:15 Group Blast 三浦茜			18:30~19:00 Group Power 小清水風斗		18:15~18:45 [映像]Group Centery 予約不要			18:55~19:25 [映像]Group Fight 予約不要				18:00~18:45 Group Centery 中塚奈々					
20	19:40~20:10 Group Power 寺島由宇	19:15~19:30 adidasGYM&RUN			19:20~20:05 ボディシェイプ 酒巻靖子	19:30~19:45 カラダうごく			19:30~20:15 チャレンジエアロ 藤井直子	19:30~20:15 ホットヨガ 紫保	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2		19:15~19:45 カチ/エクササイズ/シジシス 田川陽奈	19:15~19:45 ヒップホップ 川田あつ子	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.1			19:35~20:05 [映像]MOSSA Athlete 予約不要				19:35~20:05 [映像]MOSSA Athlete 予約不要				
21	20:30~21:15 Group Fight 伴野祐介	20:30~21:15 ヨガ ちあき			20:00~20:15 adidasGYM&RUN			20:30~21:15 Group Power 寺島由宇	20:30~21:15 Group Fight 寺島由宇			20:00~20:45 Be FREE DANCE 川田あつ子	20:10~20:40 パーソナルエアロ/シジシス 井上益慶	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2								20:30~21:15 Group Power 蓮池拓矢	20:30~21:15 Group Centery 見目愛美	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.1		

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(30℃~32℃):500ml以上の水分
- ホットプログラム(32℃~36℃):リスタオル、500ml以上の水分

入退場に関して

レッスン開始前に入場はできません。また、レッスン終了後はフロントまでお戻りください。

レッスン終了後には、フロントで入場券の回収をお願いします。その際、お戻りの時間にはご注意ください。