

※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
Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ
Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ	Bスタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00~10:45 バトソールダンス 黒川清美	9:45~10:15 チャレンジエアロ HIROKO	10:30~11:00 腰痛予防ストレッチ クラブスタッフ	10:30~11:10 骨格リセットエクササイズ 漆原律子	10:15~10:45 ベーシックエアロ 山本聖子	9:00~10:00 [有料]ジュニアスクール
11:00~11:45 ボディシェイプ 山崎亜都子	10:30~11:10 リトモス 星野美穂	11:30~12:15 Group Fight 越後谷さつ樹	11:30~12:00 バトソールダンス 松原史宜	10:30~11:15 ヨガ MIWA	9:45~10:15 [映像]ピラティス 予約不要
12:05~12:35 イーゼーステップ 山崎亜都子	11:20~12:05 ヨガ 星野美穂	12:30~13:30 [有料]ジャズダンス 嶋田真	12:15~13:00 ピラティス 山口ひとみ	11:00~11:30 イーゼーエアロ 島村理恵子	10:35~11:05 レギュラーステップ Naoki
12:55~13:40 Group Fight 水越麻梨子	12:25~13:05 ベーシックエアロ HIROKO	13:45~14:15 adidasGYM&RUN 相葉桃花	13:20~14:05 ダンスエアロ 山口ひとみ	11:45~12:15 ヨガ MIWA	10:35~11:05 ピラティス 嵯峨千枝
14:15~14:45 ベーシックステップ 川野幸子	13:30~14:15 ヨガ 嵯峨千枝	14:35~15:20 ボディシェイプ 渡辺敦子	14:20~14:50 イーゼーエアロ 松本陽子	12:35~13:20 Group Power 堀智一	10:35~11:05 ピラティス 嵯峨千枝
15:10~15:40 ベーシックエアロ 川野幸子	14:40~15:20 骨格リセットエクササイズ 満生恒太郎	15:45~16:30 ヨガ HIROKO	15:05~15:50 フラダンス 上野小春	12:45~13:30 ホットヨガ Momo	10:35~11:05 レギュラーステップ Naoki
16:00~16:30 ヨガ MIWA	15:35~16:20 温ヨガ 満生恒太郎	17:45~18:30 ヒップホップ IZU	16:05~16:50 ヨガ HIROKO	13:40~14:25 Group Fight 畠山かりん	11:20~12:00 レギュラーエアロ Naoki
17:00~18:00 [有料]ジュニアスクール	16:10~17:10 [有料]ジュニアスクール	18:45~19:30 リトモス IZU	16:05~16:50 ヨガ HIROKO	13:40~14:25 Group Fight 畠山かりん	11:20~12:00 レギュラーエアロ Naoki
18:10~19:10 [有料]ジュニアスクール	17:25~18:25 [有料]ジュニアスクール	19:00~19:45 ボディシェイプ 山崎亜都子	16:05~16:50 ヨガ HIROKO	13:40~14:25 Group Fight 畠山かりん	11:20~12:00 レギュラーエアロ Naoki
20:00~20:45 Group Power 堀智一	18:00~19:00 [有料]ジュニアスクール	19:00~19:45 ボディシェイプ 山崎亜都子	16:05~16:50 ヨガ HIROKO	13:40~14:25 Group Fight 畠山かりん	11:20~12:00 レギュラーエアロ Naoki
21:10~21:55 Group Fight 堀智一	19:00~19:45 ボディシェイプ 山崎亜都子	20:00~20:45 Group Power 山岡佑輔	16:05~16:50 ヨガ HIROKO	13:40~14:25 Group Fight 畠山かりん	11:20~12:00 レギュラーエアロ Naoki

2重線で囲われているプログラムについて
2重線で囲われているプログラムは、新しく実施するプログラム、もしくは、以下のいずれかの項目が前回から変更となっております。
<・時間・担当者・内容>

全プログラム定員制について
全プログラム定員制となります。(映像除く)プログラムによって定員が異なりますのでご注意ください。WEB予約の方はレッスン開始5分前までにスタジオにお越しください。※映像プログラムのみ途中入退場可能です。

2本連続で実施するプログラムについて
2本連続同じプログラム、同じインストラクターで実施するプログラムは同じ内容の実施となります。2本続けての予約・ご参加はできません。