

※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 …… 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	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10	9:15~9:45 【映像】ヨガ 予約不要			9:30~10:00 ヨガ 神田知子	9:20~9:50 【映像】Group Fight 予約不要					9:45~10:30 リトモス YASUCO	9:25~9:55 ヨガ 及川知子								
11	10:05~10:35 ベーシックエアロ 渡辺敦子	9:55~10:40 ラテンダンス 鍋嶋昌世		10:15~10:45 Group Centergy 田中摘慕美	10:15~10:45 バルトソールシンセシス 神田知子	10:00~11:00 【有料】成人スクール(初級)				10:50~11:20 バランスコーディネーション® 山崎亜都子	10:50~11:20 ヨガ 川野幸子		11:00~11:40 アクアピクス 中井裕美						
12	10:55~11:40 ボディシェイプ 渡辺敦子	10:55~11:40 ヨガ 星野美穂	10:55~11:35 アクアピクス 三宮菜緒	11:10~11:40 カーディオキックボクシング® 鈴木加奈	11:15~11:45 【映像】ピラティス 予約不要				11:40~12:10 イーゼーステップ 山崎亜都子	11:35~12:05 ボディシェイプ 高橋愛	11:40~12:25 ZUMBA MaMè		11:50~12:50 【有料】除圧機能改善スクール	11:55~12:40 チャレンジエアロ 江口恵美	12:00~12:30 【映像】ヨガ 予約不要				
13	11:55~12:25 ピラティス 嵯峨千枝	11:55~12:25 リトモス 星野美穂		13:15~14:00 フラダンス 上野小春	12:00~12:30 【映像】ヨガ 予約不要				12:25~13:10 ラテンダンス 鍋嶋昌世	12:45~13:15 ダンスエアロ 高橋愛			12:30~13:00 ボディシェイプ 山崎亜都子	12:20~13:05 【映像】Group Fight 予約不要	12:30~13:30 【有料】成人スクール(初・中級)				
14	12:40~13:25 ヨガ 嵯峨千枝	12:40~13:10 リトモス 星野美穂		13:30~14:00 イーゼーエアロ 江口恵美	13:05~13:50 気功 笠松博				13:30~14:00 イーゼーエアロ 江口恵美	13:30~14:00 グループグルーブ FUKA	13:20~13:50 イーゼーエアロ 山崎亜都子	13:15~14:00 グループグルーブ FUKA	13:45~14:30 グループパワー 鈴木加奈	13:40~14:25 バランスコーディネーション® ためぐみ	13:30~14:30 【有料】成人スクール(初級)				
15	13:45~14:30 グループパワー 鈴木加奈	13:40~14:25 バランスコーディネーション® ためぐみ		14:20~15:05 ボディシェイプ 江口恵美	14:35~15:05 バルトソールシンセシス 石川朝美				14:20~14:50 グループファイト 本田渉	14:15~14:55 骨格リセットエクササイズ Naomi	14:10~14:55 レギュラーエアロ 堤佳代子	14:15~15:00 ピラティス 高永育海	14:50~15:35 グループファイト 上村愛	15:05~15:35 イーゼーエアロ 島村理恵子	15:15~15:55 アクアピクス 武田陽子				
16	14:50~15:35 グループファイト 上村愛	15:05~15:35 イーゼーエアロ 島村理恵子		15:25~16:05 チャレンジステップ 江口恵美	15:20~15:50 イーゼーエアロ 堤佳代子				15:15~16:00 グループセンタージ Naomi	16:20~17:05 ヨガ 福本薫	15:30~16:15 ヨガ 澁谷麻優子	15:20~15:50 グループパワー 鈴木加奈	15:50~16:35 ボディシェイプ 山崎亜都子	15:50~16:35 バレエ 亀井今日子					
17	15:50~16:35 ボディシェイプ 山崎亜都子	15:50~16:35 バレエ 亀井今日子		16:25~17:10 グループセンタージ 田中摘慕美	16:10~17:10 バレエスクール 石川朝美				16:20~17:05 ヨガ 福本薫	15:15~19:00 ジュニアスイミング 観覧スペース ※保護者の方のみ入場可	16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要	16:10~16:40 グループファイト 本田渉	16:55~17:55 【有料】チアダンス 予約不要	16:55~17:55 【有料】チアダンス 予約不要					
18	17:15~17:45 【映像】グループパワー 予約不要	16:55~17:55 【有料】チアダンス 予約不要		17:25~17:55 【映像】グループファイト 予約不要	17:25~17:55 【映像】グループファイト 予約不要				17:25~17:55 【映像】グループファイト 予約不要	17:10~17:40 【映像】グループブラスト 予約不要	17:10~17:40 【映像】グループセンタージ 予約不要	17:50~18:20 【映像】グループコア 予約不要	18:00~18:30 【映像】グループコア 予約不要	18:00~18:30 【映像】グループコア 予約不要					
19	18:00~18:30 【映像】グループファイト 予約不要	18:00~19:00 【有料】チアダンス 予約不要		18:05~18:35 【映像】グループグルーブ 予約不要	18:05~18:35 【映像】グループグルーブ 予約不要				18:05~18:35 【映像】グループグルーブ 予約不要	17:50~18:20 【映像】グループコア 予約不要	17:50~18:20 【映像】グループファイト 予約不要	17:30~18:30 有料イベント 【詳細は掲示版にて発信します】	18:45~19:15 【映像】グループコア 予約不要	18:45~19:15 【映像】グループコア 予約不要					
20	18:45~19:15 【映像】グループグルーブ 予約不要	18:00~19:00 【有料】チアダンス 予約不要		18:45~19:15 【映像】グループコア 予約不要	18:45~19:15 【映像】グループコア 予約不要				19:05~19:50 チャレンジステップ やまたつ	19:40~20:25 バランスコーディネーション® 山崎亜都子	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級)	19:00~19:40 レギュラーエアロ 山口ひとみ	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級)	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級)					
21	20:00~20:45 グループグルーブ 米屋知香	20:10~20:25 お尻シェイプ	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級)	20:30~21:15 ボディシェイプ Yasmin	20:35~21:20 ダンスエアロ 山口ひとみ				20:05~20:50 チャレンジエアロ やまたつ	20:40~20:55 お尻シェイプ	21:05~21:20 adidasGYM&RUN	20:00~20:45 グループパワー 土屋翔夢	20:00~20:45 ピラティス 山口ひとみ	20:05~20:50 グループファイト 榎本美流	20:15~20:45 【映像】グループセンタージ 予約不要				
22	21:00~21:45 グループファイト 米屋知香	21:10~21:55 ヨガ 西部桂子							21:10~21:55 【映像】グループファイト 予約不要	21:05~21:20 adidasGYM&RUN		21:05~21:50 グループファイト 稲垣友斗オリバー	21:05~21:45 ベーシックエアロ 山口ひとみ	21:00~21:30 【映像】ヨガ 予約不要					

休館日

スタジオのご入場について

予約しているプログラム開始時刻前までスタジオにご入場いただきお楽しみください。
 ※プログラム開始時刻を過ぎますとキャンセル待ちの方の入場予約を断念させていただきます。

定員制について

映像プログラム・アクアレッスン以外定員制となっております。
 ※映像プログラムは途中入退場可能です。
 【Aスタジオ】
 ステップGroup Power・Group Centergy 42名(赤シール)
 上記以外59名(青シール)
 【Bスタジオ】
 29名(青シール) ※DEEPWORK®のみ19名(赤シール)