

※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 金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA	プール	
10																									
11	10:30~11:00 パーソナルエアロ 田中栄子	10:00~11:20 介護予防教室 ※ご希望の方は 区のお話室まで ご連絡ください	10:30~10:45 からだすっきりストレッチ	10:15~10:55 アクアピクス 植村有紀子																					
12	11:20~12:05 ヨガ よしえ	11:35~12:20 Essential Pilates トレーナー	12:10~12:30 ストレッチポール®	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 小林春香	11:00~12:00 [有料]TRYNATIONS Lv.1 守屋郁子																				
13	12:25~13:10 ラテンエアロ Meg	12:35~13:05 ジャズストレッチ 深澤千恵	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級/中級	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.2 入山静香	12:15~12:45 パーソナルエアロ 上野孝																				
14	13:20~13:35 [映像]adidasGYM&RUN	13:20~14:05 ジャズダンス 深澤千恵	13:15~13:45 アクアピクス 守屋郁子	13:00~13:45 ヨガ 桑原かをる	13:00~13:45 Group Fight MARI																				
15	13:50~14:35 Group Centergy 小林春香	14:15~15:15 イベントプログラム特	14:30~15:00 スクール準備	14:00~14:45 レギュラーステップ 上野孝	14:15~15:00 フラダンス 田辺和子																				
16	14:55~15:40 Group Power 小林春香			15:00~15:30 ポティシェイブ 上野孝	14:50~15:20 Group Blast 中馬亜梨沙																				
17	15:50~16:20 [映像]Group Blast 予約不要			15:45~16:30 Group Centergy 米山美樹	15:45~16:30 ヒップホップ サカ																				
18	16:30~17:00 [映像]Group Groove 予約不要			16:40~17:10 [映像]Group Groove 予約不要	16:00~18:00 ジュニア チャレンジ スクール																				
19	18:30~19:15 ZUMBA 加藤美恵	18:45~19:15 ヨガ REI		17:20~17:50 [映像]Group Fight 予約不要	17:40~18:10 [映像]Group Power 予約不要																				
20	19:30~20:00 パーソナルステップ 山口広美	19:30~20:15 ヨガ REI	19:35~19:50 お腹シェイブ	19:00~20:45 選手/選手育成 スイミング スクール	19:00~19:45 ハトソールダンス 紫保	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 篠塚健太																			
21	20:20~21:05 Group Power 緒方伊吹	20:30~21:15 Essential Pilates トレーナー	20:00~20:15 肩二の腕シェイブ	20:20~20:50 Group Power 鈴木麗空	20:20~21:05 レギュラーエアロ 岡本晃一	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.1 緒方伊吹																			
	21:15~21:45 [映像]Group Fight 予約不要		21:25~21:40 からだすっきりストレッチ	21:15~22:00 Group Fight 岩井望美	21:30~22:15 Group Power 六倉彰吾																				

休館日

ご案内

- ・レッスン開始後のスタジオの出入りはご遠慮ください。
- ・インストラクターからの案内が無い場合はレッスン途中でのツールを片付けるなどの行為はご遠慮ください。
- ・携帯電話はマナーモードもしくは電源をお切りいただき、プログラム実施中の操作はご遠慮ください。
- ・イベントプログラム枠で実施するプログラムの内容は、館内掲示HPにてご案内いたします。
- ・Essential Pilatesは専用のツールを使用する為、定員15名とさせていただきます。