

※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
こちら



MONDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ	
10:30~11:15 ヨガ 美幸	10:45~11:00 お尻シェイブ	10:30~11:00 水中ウォーキング
11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ 美幸	11:15~12:00 フラダンス 吉田文乃	11:10~11:50 アクアビクス 狩野謙斗
12:30~13:00 Group Fight 伊藤和登	12:20~13:00 アロマヒーリングヨガ 小杉直子	12:00~13:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
13:15~13:45 UBOUND 佐々木愛奈	13:15~13:35 ストレッチボール® 河田歩美	
14:00~14:45 Group Centergy 佐々木愛奈	13:45~14:15 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	
	14:30~15:00 [映像]ハトソールシンセシス 予約不要	
15:30~16:00 [映像]Group Power 予約不要	15:30~16:20 体操教室 年中・年長	
16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要	16:30~17:20 体操教室 小学生	
17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要	17:30~18:20 体操教室 小学生	15:15~20:25 [有料]ジュニアスクール
17:45~18:15 [映像]Group Blast 予約不要		
18:45~19:00 adidasGYM&RUN[暗闇]		
19:15~20:00 Group Power 伊藤和登	19:15~19:45 ベーシックエアロ 石井清美	19:00~20:00 [映像]グループ
20:15~20:45 UBOUND 橋本直人	20:00~20:45 ZUMBA 石井清美	20:30~21:10 アクアビクス 澤智徳
21:00~21:45 Group Fight 佐々木愛奈	21:00~21:30 [映像]Group Centergy 予約不要	

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
休館日		
10:45~11:15 イージーエアロ 小澤登	10:30~11:15 太極拳 新谷京子	
11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ 小澤登	11:30~12:10 温アロマヒーリングヨガ 岡真奈美	11:10~12:00 [有料]ジュニアスクール
12:30~13:00 Group Power 伊藤和登	12:30~13:15 ヨガ 小澤登	12:20~12:50 クロール
		12:55~13:40 エンジョイマスターズ
13:30~14:15 Group Centergy 福山美希	13:30~14:15 ZUMBA 山田慶子	13:50~14:20 アクアビクス 澤智徳
14:30~15:00 Group Fight 福山美希	14:30~15:15 温ヨガ ジュンコ	
16:00~17:00 チアダンス 年中~小学2年生	16:00~16:50 体操教室 小学生	
17:00~18:00 チアダンス 小学3~6年生	17:00~17:50 体操教室 小学生	15:15~20:25 [有料]ジュニアスクール
18:45~19:15 Group Power 畑岡秀一郎	18:45~19:30 ヨガ 川尻晴美	19:00~20:00 [映像]グループ
19:30~20:15 Group Fight 畑岡秀一郎	19:45~20:25 ベーシックエアロ 中村達也	
20:30~21:15 Group Centergy 本田麗	20:45~21:30 リトモス 中村達也	20:30~21:30 スペシャルマスターズ
21:30~21:45 adidasGYM&RUN		

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 バランスコーディネーション® 守屋郁子	10:15~11:15 [有料]太極拳 得字弘美	10:40~11:10 水中ジョギング
11:30~12:15 太極拳 得字弘美	11:30~12:15 ヨガ 守屋郁子	11:20~11:50 アクアビクス インストラクター
12:30~13:15 ピラティス 滝口まゆみ	12:30~13:15 リトモス 長妻佳代子	12:00~13:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
13:30~14:00 ハトソールシンセシス 本田麗	13:45~14:15 骨格リセットエクササイズ 神田知子	
14:15~14:45 UBOUND 橋本直人	14:30~15:15 ヨガ 神田知子	
15:15~15:45 [映像]Group Core 予約不要	15:30~16:20 体操教室 年中・年長	
16:00~16:30 [映像]Group Centergy 予約不要	16:30~17:20 体操教室 小学生	
16:45~17:15 [映像]Group Power 予約不要	17:30~18:00 [映像]Group Blast 予約不要	17:00~19:20 [有料]ジュニアスクール
18:45~19:15 UBOUND 本田麗	19:00~19:30 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	
19:30~20:15 Group Centergy 岡真奈美	20:00~20:15 [映像]adidasGYM&RUN	
20:30~21:00 Group Fight 高鹿麻衣	20:30~21:05 温アロマヒーリングヨガ 岡真奈美	
21:15~21:45 Group Power 岩崎直輝	21:20~21:50 [映像]ストレッチボール 予約不要	

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~10:45 ベーシックエアロ 美幸	10:15~11:00 リトモス 中塚奈々	10:20~10:50 アクアビクス 野本千寿子
11:00~11:45 ヨガ 美幸	11:15~11:45 レギュラーエアロ 中塚奈々	11:10~12:00 [有料]ジュニアスクール
12:00~12:30 ZUMBA 中塚奈々	12:00~12:20 ストレッチボール® 河田歩美	12:15~12:45 背泳ぎ
12:45~13:30 ピラティス 滝口まゆみ	12:35~13:35 [有料]フラダンス 吉田文乃	13:00~14:00 [有料]成人スクール(初級/中級)
13:45~14:30 Group Centergy 滝口まゆみ	14:15~15:00 温ヨガ リンバ 小杉直子	
14:45~15:00 adidasGYM&RUN	15:15~15:45 アロマストレッチ 小杉直子	15:15~15:45 [映像]Group Fight 予約不要
16:00~17:00 ストリートダンス 年中~小学3年生 ビギナー	16:15~16:45 [映像]ヨガ 予約不要	
17:00~18:00 ストリートダンス 小学1~6年生 ベーシック	17:15~18:10 水泳強化選手	15:15~20:25 [有料]ジュニアスクール
18:45~19:15 Group Fight 高鹿麻衣	18:10~19:10 ストリートダンス 小学4年生~中学3年生 アドバンス	
19:30~20:15 Group Centergy 滝口まゆみ	19:30~20:15 ハトソールシンセシス 元吉清美	
20:30~21:00 Group Power トレーナー	20:30~21:15 ホットヨガ Maemi	20:30~21:30 スペシャルマスターズ
21:15~21:45 UBOUND 高鹿麻衣		

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~11:00 Group Fight 伊藤和登	10:15~11:00 Group Centergy 滝口まゆみ	10:00~12:30 [有料]ジュニアスクール
11:15~12:00 Group Power トレーナー	11:15~11:55 骨格リセットエクササイズ 滝口まゆみ	
12:15~12:45 adidasGYM&RUN[暗闇] 若井湧梧	12:10~12:55 レギュラーエアロ 田島朝一	
13:00~13:45 ピラティス 滝口まゆみ	13:15~13:45 [映像]Group Fight 予約不要	
14:00~14:45 ZUMBA 加藤美恵	14:00~14:45 ヨガ ジュンコ	
15:00~15:30 UBOUND 佐々木愛奈	15:15~15:55 温アロマヒーリングヨガ 小杉直子	13:00~19:10 [有料]ジュニアスクール
15:45~16:15 UBOUND 本田麗	16:30~16:45 adidasGYM&RUN	
16:30~17:15 チャレンジエアロ 石井清美	17:00~17:30 [映像]Group Groove 予約不要	
17:30~18:00 Group Fight 佐々木愛奈	17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要	
18:15~19:00 Group Centergy 本田麗	18:30~19:00 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 Group Fight 岩崎直輝	10:30~11:15 Group Centergy 高鹿麻衣	10:00~12:30 [有料]ジュニアスクール
11:30~12:15 ヨガ 斉藤佳美	11:30~12:15 リトモス 長妻佳代子	
12:30~13:00 ZUMBA 田島朝一	12:30~13:00 adidasGYM&RUN 松瀬采未	
13:15~14:00 レギュラーエアロ 田島朝一	13:15~14:00 ホットヨガ Maemi	13:00~13:50 [有料]ジュニアスクール
14:15~15:00 ハトソールシンセシス Maemi	14:15~15:00 ヨガ 野口尚美	14:30~15:00 アクアビクス 山本ほち
15:15~15:45 Group Fight 高鹿麻衣	15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ 橋本直人	15:15~15:45 クロール
16:00~16:45 Group Power 伊藤和登	16:00~16:40 温アロマヒーリングヨガ 本田麗	16:00~16:45 エンジョイマスターズ
17:00~17:45 Group Centergy 佐々木愛奈	17:00~17:30 [映像]Group Groove 予約不要	
18:00~18:30 Group Fight 松瀬采未	17:45~18:15 [映像]Group Core 予約不要	

お知らせ

- プログラムに変更があった箇所は二重枠で表記しております。
- 全てのプログラム定員制です。※映像プログラムを除く
- 第1スタジオ39名(Group Power/UBOUNDは28名)●第2スタジオ24名

ホットヨガご参加のお客様へ

ホットヨガご参加のお客様は、バスタオルを使用いたしますので、各自ご用意をお願い致します。
※温プログラムはバスタオルのご準備の必要はございません。