

※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							
	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA・ジム	プール				
10																												
11	10:15~11:00 ハトソールジネシス 萩原延子	10:30~11:00 ヨガ 中山優	10:20~11:20 [有料]TRYnations Lv.2 永嶋香澄	10:30~11:20 [有料]ハビースクール	10:15~11:00 パルスコーディネーション® 兼子和美	10:30~11:00 ベーシックエアロ 鈴木しげこ	10:05~11:05 [有料]body REmake 杉山真妃	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:15~11:00 ZUMBA MAMI	10:20~11:05 ヨガ 小林尚子	10:20~11:20 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	10:30~11:20 [有料]ハビースクール	10:20~11:05 パルスコーディネーション® 福原知香子	10:25~11:05 ベーシックエアロ 鈴木しげこ	10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.2 杉山真妃		10:25~11:10 ZUMBA 萩原延子				9:00~12:00 [有料]ジュニアスクール	10:15~10:45 [映像]Group Power 予約不要				8:45~10:45 [映像]ハビースクール		
12	11:20~11:50 ベーシックエアロ 中山優	11:20~11:50 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.3 永嶋香澄	11:35~12:05 La-La AQUA 今井佳子	11:15~12:00 太極拳 福原知香子	11:20~11:50 ZUMBA 鈴木しげこ	11:15~11:30 リフレッシュストレッチ	11:05~12:05 [有料]成人スクール (初級)・(中級)	11:15~11:45 チャレンジエアロ 赤坂由紀	11:20~11:35 お腹シェイプ	11:30~12:20 アクアピクス 小林尚子	11:30~12:20 アクアピクス 福原知香子	11:20~12:05 ZUMBA 藤村知都	11:20~12:05 パルスコーディネーション® 青山雅代		11:30~12:15 ZUMBA 赤坂由紀	11:25~12:10 ヨガ 萩原延子				11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 下島弘江	11:00~11:45 Group Fight 中島俊				10:40~11:40 [有料]ジュニアスクール 小牧龍波		
13	12:05~12:50 ZUMBA 中山優	12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ 杉山真妃		12:15~13:15 [有料]成人スクール (初級)・(中級)	12:15~13:00 フラダンス 橋詰幸子	12:15~13:00 フラダンス 橋詰幸子	11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	12:25~13:05 ミットアクア 福原知香子	12:00~12:30 レギュラーエアロ 赤坂由紀	11:55~12:25 adidasGYM&RUN 杉山真妃	11:40~12:40 [有料]body REmake 下島弘江	12:00~13:00 [有料]body REmake 下島弘江	12:20~12:50 ベーシックステップ 鈴木祐子	12:25~12:55 ヨガ 藤村知都		12:30~13:15 Group Blast HISATO	12:30~13:15 Group Blast HISATO				12:30~13:30 [有料]body REmake 下島弘江	12:00~12:45 ヒップホップ 北川靖弘				11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2 酒井海		
14	13:10~13:55 Group Centergy 中山優	13:10~13:55 リトモス 下村佳子	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	13:30~13:45 お腹シェイプ	13:15~14:00 チャレンジエアロ 中山優	13:15~13:45 ヨガ EMIKO	13:15~13:30 お腹シェイプ	13:10~14:10 [有料]成人スクール(上級)	13:30~14:10 レギュラーエアロ 赤坂由紀	13:35~13:50 adidasGYM&RUN	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 中島俊	13:30~14:30 [有料]成人スクール(中級)	13:10~13:40 フラダンス 橋詰幸子	13:10~13:40 骨盤調整エクササイズ 萩原延子	13:15~13:30 カラダ・ほぐす	13:00~14:00 [有料]成人スクール (初級)・(中級)	13:30~14:15 Group Power HISATO	13:30~14:15 Group Power HISATO			12:45~13:45 [有料]ピラティススクール 赤坂由紀	13:00~13:30 [映像]Group Blast 予約不要				13:05~13:35 adidasGYM&RUN 中島俊		
15	14:10~14:40 Group Fight 永嶋香澄	14:20~15:05 骨盤調整エクササイズ 下村佳子		14:30~15:00 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール	14:15~14:55 ベーシックステップ 中山優	14:00~14:40 レギュラーエアロ 赤坂由紀	14:15~15:15 インジョイマスターズ	14:15~15:15 インジョイマスターズ	14:25~14:55 ZUMBA 萩原延子	14:30~14:50 ストレッチボール® 酒井海	14:30~14:30 [有料]成人スクール(上級)	14:10~15:10 [有料]成人スクール(上級)	14:40~15:10 Group Power 拓植由美子	14:40~15:10 レギュラーエアロ KAZUE	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.1 杉山真妃	14:30~15:10 Group Fight HISATO	14:30~15:15 Group Fight HISATO				14:35~14:50 お腹シェイプ	14:50~15:35 Group Fight 永嶋香澄				15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 酒井海		
16	15:10~15:55 チャレンジステップ 赤坂由紀	15:20~16:05 ヨガ 小林尚子			15:10~15:40 [映像]Group Fight 予約不要	15:00~16:00 [有料]ピラティススクール 赤坂由紀			15:10~15:55 ヨガ 萩原延子				15:30~16:15 ヨガ YUMIKO	15:25~15:45 ストレッチボール® 杉山真妃	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	15:30~16:15 パルスコーディネーション® 松谷藍	15:30~16:15 DEEPWORK®(陸間) 草野茂				15:30~17:30 [有料]ジュニアスクール	16:05~16:50 ヨガ 金原由美				16:10~16:55 パルスコーディネーション® HIROMI		
17	16:30~17:00 [映像]Group Centergy 予約不要			15:30~18:30 [有料]ジュニアスクール	16:15~18:00 ストレッチスペース				16:30~17:00 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要				17:10~17:40 [映像]Group Fight 予約不要	16:30~18:30 [有料]ジュニアスクール	16:30~17:15 ZUMBA 草野茂	16:30~17:15 Group Centergy MAMI					16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.2 下島弘江	17:05~17:35 ヨガ 金原由美				17:15~17:45 ピラティス HIROMI		
18	17:10~17:40 [映像]Group Fight 予約不要	17:00~18:00 [有料]ジュニアスクール							17:50~18:20 [映像]Group Power 予約不要				18:40~19:20 ベーシックエアロ 下村佳子	18:45~19:30 ヨガ 小長井千菊	17:30~18:15 Group Power 別所航						17:30~18:30 [有料]TRYnations Lv.2 川島優弥	18:00~18:30 [映像]MOSSA Athlete 予約不要						
19	18:40~19:20 ベーシックエアロ 下村佳子	18:45~19:30 ヨガ 小林尚子		19:00~20:00 [有料]成人スクール(初級)	18:30~19:10 ベーシックエアロ 赤坂由紀	18:45~19:30 ヨガ 小長井千菊			18:40~19:20 ベーシックステップ 下村佳子	18:45~19:30 ヨガ 瀧菜穂子			19:30~20:15 Group Centergy MAMI	18:50~19:10 お腹シェイプ 小牧龍波	19:30~20:15 Group Centergy MAMI	19:35~20:20 レギュラーエアロ 下村佳子	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1 小牧龍波					18:40~19:25 レギュラーエアロ 赤坂由紀						
20	19:40~20:25 Group Power 別所航	19:45~20:30 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2 川島優弥	20:10~20:50 アクアピクス 松谷藍	19:25~19:55 ベーシックステップ 鈴木祐子	20:10~20:55 Group Fight 筒井美花	20:10~20:50 レギュラーエアロ 鈴木祐子		19:40~20:25 ZUMBA 中山優	19:45~20:25 ベーシックエアロ 下村佳子	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1 中島俊		20:30~21:15 ZUMBA MAMI	20:35~21:20 骨盤調整エクササイズ 下村佳子	20:30~21:15 ZUMBA MAMI													
21	20:45~21:30 Group Fight 別所航	20:45~21:30 ヨガ 金原由美			21:10~21:55 ヒップホップ 北川靖弘				20:45~21:30 Group Centergy 中山優	20:45~21:30 リトモス 下村佳子	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2 酒井海		21:30~22:15 Group Fight 永嶋香澄															
22	21:45~22:15 [映像]Group Fight 予約不要								21:45~22:15 [映像]Group Blast 予約不要																			

休館日

ストレッチスペースについて

マットやツールを使い、広いスペースでのんびりと
ストレッチや軽いエクササイズを実施いただけます。

レッスン参加ルールと定員について

●レッスン参加ルール
予約者の入場の締め切りはレッスン開始5分前までです。
予約キャンセル期間はレッスン開始15分前までです。
ファンクショナルエアロでのレッスンの場合予約開始時刻はレッスン開始10分前です。
●レッスン参加定員
【第1スタジオ】
定員48名(ステップ付)
定員40名(ステップ付)
【第2スタジオ】
定員32名

映像プログラムについて

映像プログラムは途中入退場が可能です。
お気軽にご参加いただけます。
プログラムが設置されていない時間帯に、
映像プログラムを放送しておりますので、
ぜひご参加ください。
映像プログラム実施中にスタジオ内での
トレーニングやストレッチはご遠慮ください。