

※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
10 第1スタジオ 10:20~11:05 ヨガ 上玉利千鶴子	10 第1スタジオ 10:20~11:05 健美操 磯田涼子	10 第1スタジオ 10:30~10:45 モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:15~10:30 adidasGYM&RUN	10 第1スタジオ 10:20~11:05 リトモス 大城あいり	10 第1スタジオ 10:20~11:00 ベーシックエアロ 横井裕美
11 第2スタジオ 10:30~11:10 ベーシックエアロ 近藤貴衣	11 第2スタジオ 10:30~10:45 adidasGYM&RUN	11 第2スタジオ 10:50~11:50 ZUMBA 若杉郁美	11 第2スタジオ 10:45~11:30 リトモス 土井珠路	11 第2スタジオ 10:20~11:20 リトモス 大城あいり	11 第2スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA 土井珠路
ファンクショナルエリア 10:25~10:40 カラダうごく	ファンクショナルエリア 11:00~12:00 TRYNations Lv.2 山口陽子	ファンクショナルエリア 11:05~11:50 ZUMBA 若杉郁美	ファンクショナルエリア 10:40~11:20 ヨガ 山口陽子	ファンクショナルエリア 10:20~11:20 リトモス 大城あいり	ファンクショナルエリア 10:50~11:05 お腹シェイブ
プール 10:40~11:30 アクアピクス 続木幸子	プール 11:30~11:45 お腹シェイブ	プール 11:20~11:35 カラダうごく	プール 11:00~11:15 お腹シェイブ	プール 10:00~12:15 リトモス 大城あいり	プール 10:50~11:05 お腹シェイブ
11 第1スタジオ 11:20~12:05 ヨガ 上玉利千鶴子	11 第1スタジオ 11:20~11:50 パーソナルトレーニング 山本純子	11 第1スタジオ 12:10~12:55 パーソナルトレーニング 近藤貴衣	11 第1スタジオ 11:45~12:30 ZUMBA maiko(柴田舞子)	11 第1スタジオ 11:20~11:50 ヒップホップ MIYASAKO	11 第1スタジオ 11:15~12:00 レギュラーエアロ 横井裕美
12 第2スタジオ 12:20~12:35 adidasGYM&RUN	12 第2スタジオ 12:05~12:50 ヨガ 山本純子	12 第2スタジオ 12:05~13:05 TRYNations Lv.1 山口陽子	12 第2スタジオ 12:45~13:30 Group Fight 知念望	12 第2スタジオ 12:05~12:50 Group Centergy 内田麗菜	12 第2スタジオ 12:15~13:00 Group Centergy 海野沙織
ファンクショナルエリア 12:15~13:15 TRYNations Lv.2 下谷直美	ファンクショナルエリア 12:15~13:00 Group Power 寺尾潤一	ファンクショナルエリア 12:15~13:15 TRYNations Lv.1 長谷川愛樹	ファンクショナルエリア 12:50~13:35 温ヨガ 山本純子	ファンクショナルエリア 12:00~12:45 Group Power 富田歩	ファンクショナルエリア 12:15~13:15 TRYNations Lv.2 富田歩
プール 12:20~12:35 adidasGYM&RUN	プール 12:30~13:20 エンジョイマスターズ 山田歌奈女	プール 12:30~13:20 エンジョイマスターズ 山田歌奈女	プール 13:30~14:30 bodyREmake 下谷直美	プール 12:50~13:05 adidasGYM&RUN	プール 12:50~13:05 adidasGYM&RUN
12 第1スタジオ 12:50~13:35 Group Centergy 池島なるみ	12 第1スタジオ 13:05~13:50 リトモス 大城あいり	12 第1スタジオ 13:10~13:50 MIZUNOアクアラン 片山亜樹	12 第1スタジオ 13:45~14:30 レギュラーエアロ 花岡由美子	12 第1スタジオ 13:05~13:50 ヒップホップ MIYASAKO	12 第1スタジオ 13:15~13:45 パーソナルトレーニング 伊藤涼香
13 第2スタジオ 13:50~14:20 パーソナルトレーニング 山口陽子	13 第2スタジオ 13:15~13:45 パーソナルトレーニング 山本純子	13 第2スタジオ 13:20~14:00 ペリーシェイブ 近藤貴衣	13 第2スタジオ 13:50~14:20 パーソナルトレーニング 山本純子	13 第2スタジオ 13:15~13:55 パーソナルトレーニング 増田志乃	13 第2スタジオ 13:30~14:10 アロマヒーリングヨガ 海野沙織
ファンクショナルエリア 13:30~14:15 ヒップホップ 市川裕子	ファンクショナルエリア 13:30~14:30 TRYNations Lv.2 寺尾潤一	ファンクショナルエリア 13:30~14:30 bodyREmake 下谷直美	ファンクショナルエリア 14:00~15:00 リトモス 大城あいり	ファンクショナルエリア 13:30~14:30 bodyREmake 内田麗菜	ファンクショナルエリア 14:05~14:50 チャレンジエアロ 古市昌代
プール 14:35~15:20 ジャズダンス 市川裕子	プール 14:00~14:45 Group Fight 山田歌奈女	プール 14:15~15:00 ZUMBA 佐竹知子	プール 14:45~15:30 フラダンス 花岡由美子	プール 14:10~14:55 ZUMBA 花岡由美子	プール 14:05~14:50 チャレンジエアロ 古市昌代
14 第1スタジオ 13:50~14:20 パーソナルトレーニング 山口陽子	14 第1スタジオ 14:00~14:45 Group Fight 山田歌奈女	14 第1スタジオ 14:15~15:00 ZUMBA 佐竹知子	14 第1スタジオ 14:45~15:30 フラダンス 花岡由美子	14 第1スタジオ 14:10~14:55 ZUMBA 花岡由美子	14 第1スタジオ 14:05~14:50 チャレンジエアロ 古市昌代
15 第2スタジオ 14:30~15:10 アロマストレッチ 下谷直美	15 第2スタジオ 14:40~14:55 カラダうごく	15 第2スタジオ 15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ 山口陽子	15 第2スタジオ 15:50~16:20 Group Centergy 横山理恵子	15 第2スタジオ 15:10~15:55 Group Fight 和久田康葉	15 第2スタジオ 15:15~16:00 ZUMBA 古市昌代
ファンクショナルエリア 14:30~15:30 bodyREmake 寺尾潤一	ファンクショナルエリア 15:10~15:40 パーソナルトレーニング 大木真理	ファンクショナルエリア 15:00~16:00 TRYNations Lv.1 富田歩	ファンクショナルエリア 16:15~17:00 Group Blast AYA	ファンクショナルエリア 15:25~15:55 ボルドーブラ 伊藤ひとみ	ファンクショナルエリア 15:10~15:30 ストレッチボール 富田歩
プール 15:35~16:20 ZUMBA 花岡由美子	プール 15:30~18:30 TRYNations Lv.1 下谷直美	プール 15:30~20:00 TRYNations Lv.1 富田歩	プール 16:30~19:30 TRYNations Lv.2 富田歩	プール 16:15~17:00 Group Blast AYA	プール 16:10~16:55 Group Power 富田歩
16 第1スタジオ 15:30~18:30 TRYNations Lv.1 下谷直美	16 第1スタジオ 15:30~18:30 TRYNations Lv.1 下谷直美	16 第1スタジオ 15:30~20:00 TRYNations Lv.1 富田歩	16 第1スタジオ 16:30~19:30 TRYNations Lv.2 富田歩	16 第1スタジオ 16:15~17:00 Group Blast AYA	16 第1スタジオ 16:25~17:10 Group Fight 岡田譲
17 第2スタジオ 17:20~17:50 映像 Group Centergy 予約不要	17 第2スタジオ 17:30~18:00 映像 Group Fight 予約不要	17 第2スタジオ 17:30~18:00 映像 Group Blast 予約不要	17 第2スタジオ 18:00~18:30 映像 Group Blast 予約不要	17 第2スタジオ 17:15~18:00 Group Centergy 横山理恵子	17 第2スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
ファンクショナルエリア 17:20~17:50 映像 Group Centergy 予約不要	ファンクショナルエリア 18:10~18:40 映像 Group Centergy 予約不要	ファンクショナルエリア 18:10~18:40 映像 Group Groove 予約不要	ファンクショナルエリア 18:40~19:10 映像 Group Fight 予約不要	ファンクショナルエリア 17:20~18:05 リトモス 佐竹知子	ファンクショナルエリア 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
プール 18:40~19:10 映像 Group Groove 予約不要	プール 18:50~19:20 映像 Group Groove 予約不要	プール 18:50~19:20 映像 Group Centergy 予約不要	プール 19:35~20:20 レギュラーエアロ 古市昌代	プール 18:20~19:05 ヨガ 横山理恵子	プール 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
18 第1スタジオ 18:00~18:30 映像 Group Groove 予約不要	18 第1スタジオ 18:10~18:40 映像 Group Centergy 予約不要	18 第1スタジオ 18:10~18:40 映像 Group Groove 予約不要	18 第1スタジオ 18:40~19:10 映像 Group Fight 予約不要	18 第1スタジオ 17:15~18:00 Group Centergy 横山理恵子	18 第1スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
19 第2スタジオ 18:40~19:10 映像 Group Groove 予約不要	19 第2スタジオ 18:50~19:20 映像 Group Groove 予約不要	19 第2スタジオ 18:50~19:20 映像 Group Centergy 予約不要	19 第2スタジオ 19:35~20:20 レギュラーエアロ 古市昌代	19 第2スタジオ 17:20~18:05 リトモス 佐竹知子	19 第2スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
ファンクショナルエリア 19:35~20:20 レギュラーエアロ 石塚愛美	ファンクショナルエリア 19:45~20:25 ベーシックエアロ 伊藤ひとみ	ファンクショナルエリア 19:45~20:30 ヨガ 横山理恵子	ファンクショナルエリア 19:45~20:30 ヨガ 横山理恵子	ファンクショナルエリア 18:20~19:05 ヨガ 横山理恵子	ファンクショナルエリア 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
20 第1スタジオ 20:35~21:20 Group Centergy 池島なるみ	20 第1スタジオ 20:40~21:25 レギュラーステップ 石塚愛美	20 第1スタジオ 20:45~21:30 Group Fight 和久田康葉	20 第1スタジオ 20:40~21:25 ZUMBA 古市昌代	20 第1スタジオ 19:20~20:05 チャレンジエアロ 花岡由美子	20 第1スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
21 第2スタジオ 21:40~22:25 Group Fight 岡田譲	21 第2スタジオ 21:40~22:40 TRYNations Lv.2 浜崎隼	21 第2スタジオ 21:45~22:30 Group Power 寺尾潤一	21 第2スタジオ 21:45~22:30 リトモス 土井珠路	21 第2スタジオ 19:20~20:05 チャレンジエアロ 花岡由美子	21 第2スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子
22 第1スタジオ 21:40~22:25 Group Fight 岡田譲	22 第1スタジオ 21:40~22:40 TRYNations Lv.2 浜崎隼	22 第1スタジオ 21:45~22:30 Group Power 寺尾潤一	22 第1スタジオ 21:45~22:30 リトモス 土井珠路	22 第1スタジオ 19:20~20:05 チャレンジエアロ 花岡由美子	22 第1スタジオ 17:30~18:15 ヨガ 横山理恵子

休館日

### スタジオ参加の準備

・タオル水分500ml以上・マスク  
安全に最後までレッスンを受けられるよう  
ご準備ください。ご不明な点はスタッフまで。

### フィットネススクール紹介

週1回60分の定員制トレーニングスクール  
トレーニングを習慣化にできるきっかけに!  
運動初心者の方、運動が続かな方へ  
気軽にご相談ください!

### 映像プログラムのご案内

スクリーンに映し出された映像を見ながら行う新感覚のプログラムです。  
出入り自由なので、気軽に参加いただけます。  
通常クラスでも大人気のMOSSAプログラムを4種類導入いたしました。  
スケジュールをご確認ください。