

※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			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:30 [映像]温ヨガ 予約不要	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 林あかね	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.3 高橋愛	10:00~10:50 ベビースクール スイミング ※成人用3コース	
10:45~11:15 温ヨガ 松田美佐			10:50~11:45 ジュニアスクール 団体指導 [5月~7月のみ] ※成人用3コース	
11:30~12:00 ヨガ 松田美佐	11:15~11:45 [映像]温ヨガ 予約不要	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 高橋愛		
12:15~12:45 ベジックエアロ 松田美佐	12:00~12:30 [映像]Group Blast 予約不要		12:30~13:00 アクアピクス 習田晶子	
13:00~13:15 [映像]お腹シェイブ	12:45~13:15 [映像]Group Fight 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 木村将志		
13:30~14:15 Essential Pilates 林あかね	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.4 池原成望		13:30~14:30 [有料]成人スクール スイミング	
14:30~15:00 ベジックステップ ヒロ				
15:15~15:45 ベジックエアロ ヒロ	15:00~15:30 [映像]パワーヨガ 予約不要		14:45~16:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
16:05~18:00 ジュニアスクール カワイ体育教室	16:00~18:05 ジュニアスクール バレエ			
18:15~18:45 [映像]温パワーヨガ 予約不要	18:00~19:00 [有料]成人スクール バレエ		16:45~20:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース	
19:00~19:30 温ボディメイクヨガ 佐藤ひさき	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.4 柴田真住			
19:45~20:30 Group Centergy 池原成望			20:00~20:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
20:45~21:30 Group Fight 柴田真住	20:45~21:30 Essential Pilates 龍佑也	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 松見崇太	20:45~21:45 [有料]成人スクール スイミング	
21:45~22:15 Group Power 柴田真住				

火	WEDNESDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:15 [映像]温ヨガ 予約不要	9:45~10:45 [有料]body REmake 川端彩香			
10:35~11:15 ベジックステップ ヒロ				
	11:00~11:30 [映像]温ヨガ 予約不要	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 吉川寿子	11:10~11:40 アクアピクス 安岡亜希子	
11:30~12:00 ダンスエアロ ヒロ	11:45~12:15 [映像]パワーヨガ 予約不要		11:45~12:30 エンジョイマスターズ 中川慎子	
12:15~12:45 ベジックエアロ 安岡亜希子	12:30~13:00 [映像]Group Fight 予約不要	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 龍佑也	12:40~13:10 アクアピクス 本田宣子	
13:00~13:30 Group Centergy 川端彩香	13:15~13:45 [映像]adidasGYM&RUN 映像プログラム	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 吉川寿子	13:30~14:30 [有料]成人スクール スイミング	
13:45~14:30 温ヨガ 松田美佐	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要			
14:45~15:15 ベジックステップ 五十嵐里佳	14:45~15:15 [映像]ピラティス 予約不要			
15:30~16:00 ベジックエアロ 松井智美	15:30~16:00 [映像]Group Centergy 予約不要		14:45~16:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
16:15~16:30 [映像]お腹シェイブ	16:15~16:45 [映像]Group Fight 予約不要			
16:50~18:55 ジュニアスクール 空手	17:45~18:15 [映像]Group Power 予約不要		16:45~20:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース	
	18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要			
19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.4 柴田真住	19:15~19:45 [映像]Group Fight 予約不要	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2 木谷悠真		
20:15~21:00 UBOUND[暗闇] 木村将志	20:00~20:15 [映像]お腹シェイブ		20:00~20:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 松見崇太	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 小島知邑	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 木谷悠真	20:45~21:45 [有料]成人スクール スイミング	
21:15~21:45 Group Centergy 大山浩輝				
21:45~22:15 [映像]Group Core 予約不要				

木	THURSDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:30 青竹ストレッチ 吉川寿子	10:00~10:15 [映像]カラダうごく		10:00~10:50 ベビースクール スイミング ※成人用3コース	
	10:30~11:00 [映像]ベジックエアロ 予約不要			
10:45~11:15 ZUMBA 小島博美		10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2 吉川寿子	10:50~11:45 ジュニアスクール 団体指導 [5月~7月のみ] ※成人用3コース	
11:30~12:00 UBOUND[暗闇] 林あかね				
12:15~12:45 Group Fight 高橋愛	12:00~13:00 [有料]body REmake 川端彩香		11:50~12:20 アクアピクス 小島博美	
13:00~13:30 Group Blast 高橋愛	13:15~13:45 [映像]Group Centergy 予約不要		12:30~13:30 [有料]成人スクール スイミング	
13:45~14:30 Essential Pilates 川端彩香	14:00~14:30 [映像]ベジックエアロ 予約不要			
14:45~15:30 ヨガ リンバ 吉川寿子	14:45~15:15 [映像]温ヨガ 予約不要			
15:30~16:00 [映像]Group Blast 予約不要			14:45~16:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
16:15~16:45 [映像]パワーヨガ 予約不要				
17:00~17:30 [映像]ベジックエアロ 予約不要				
17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要			16:45~20:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース	
18:30~18:45 [映像]adidasGYM&RUN				
19:00~19:30 [映像]Group Power 予約不要		19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 柴田真住		
19:15~19:45 UBOUND[暗闇] 木村将志			20:00~20:30 温ヨガ 本田宣子	
20:00~20:30 温ヨガ 本田宣子				
20:45~21:30 Group Power 柴田真住	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 熊谷優真	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 小島知邑	20:45~21:15 アクアピクス 本田宣子	
21:45~22:15 Group Fight 柴田真住				

金	FRIDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:30 [映像]温ヨガ 予約不要	9:45~10:45 [有料]body REmake 吉川寿子	9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.3 高橋愛	10:10~10:40 [有料]成人レッスン	
10:45~11:30 ヨガ リンバ 河内美和	11:00~11:30 [映像]ピラティス 予約不要	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋愛		
11:45~12:15 ベジックエアロ 河内美和	12:00~12:30 [映像]温ヨガ 予約不要		11:55~12:25 LaLa AQUA 中川慎子	
12:30~13:00 Group Power 赤星要	12:45~13:15 [映像]ヨガ 予約不要	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 吉川寿子	12:35~13:20 エンジョイマスターズ 石原智啓	
13:15~13:45 Group Blast 赤星要	13:30~13:45 [映像]お腹シェイブ		13:20~14:30 ジュニアスクール 団体指導 [6月~10月のみ] ※成人用3コース	
14:00~14:45 ヨガ 藤森ゆりか	14:00~14:30 [映像]Group Fight 予約不要			
14:45~15:15 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要				
15:00~15:45 Group Fight 高橋愛	15:30~16:00 [映像]ヒルトンソニーダンス 予約不要		14:45~16:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
16:00~16:30 [映像]ヨガ 予約不要	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要			
16:45~17:15 [映像]ベジックエアロ 予約不要				
17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要	17:00~19:00 ジュニアスクール ダンス		16:45~20:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース	
18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要				
19:00~19:30 Group Fight 龍佑也	19:30~20:15 Essential Pilates 川端彩香	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2 松見崇太		
19:45~20:15 UBOUND[暗闇] 龍佑也			20:00~20:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
20:30~21:15 Group Centergy 川端彩香	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.4 木村将志	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 木谷悠真	20:40~21:25 スペシャルマスターズ 小林直樹	
21:30~22:15 Group Blast 北尾茂樹	21:45~22:15 [映像]ピラティス 予約不要			

土	SATURDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:15 [映像]カラダうごく		10:00~11:00 [有料]body REmake 吉川寿子	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1 松見崇太	9:30~10:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース
10:30~11:00 Group Centergy 松本亜由美				10:30~11:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用1コース
11:15~11:45 ZUMBA 松本亜由美	11:15~11:30 [映像]お尻シェイブ	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 木村将志		
	11:45~12:15 [映像]Group Power 予約不要		11:30~12:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース	
12:00~12:45 Essential Pilates 吉川寿子	12:30~13:00 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 松見崇太		
13:00~13:45 Group Fight 上野彰太	13:15~13:30 [映像]お腹シェイブ			
14:00~14:15 [映像]お腹シェイブ	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.4 龍佑也	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 吉川寿子		
14:40~15:10 ZUMBA 小原奈々				
15:30~16:15 温ヨガ 小原奈々	15:15~15:45 [映像]Group Fight 予約不要	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.2 池原成望	13:45~17:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース	
16:45~17:30 Group Centergy 池原成望	16:00~18:00 ジュニアスクール バレエ			
17:45~18:30 Group Power 龍佑也			16:30~19:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用3コース	
18:15~18:45 [映像]ピラティス 予約不要				
18:45~19:30 Group Fight 龍佑也	19:00~19:30 [映像]温ヨガ 予約不要			

日	SUNDAY			
	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:30 [映像]ボディメイク 予約不要		10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.4 高橋愛		9:30~10:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース
10:45~11:30 Group Power 赤星要				10:30~11:30 ジュニアスクール スイミング ※成人用1コース
			11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.3 高橋愛	
11:45~12:15 Group Fight 赤星要				11:30~12:45 ジュニアスクール スイミング ※成人用2コース
12:30~13:00 UBOUND[暗闇] 龍佑也	12:30~13:30 [映像]ピラティス 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 木谷悠真		12:45~14:00 ベビースクール スイミング ※成人用3コース
13:15~14:00 Group Centergy 池原成望	13:15~13:45 [映像]Group Power 予約不要			
14:15~15:00 Group Fight 高橋愛	14:00~15:00 [有料]body REmake 木谷悠真			
15:15~15:45 Group Blast 高橋愛	15:30~16:00 [映像]Group Core 予約不要			14:45~17:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用0コース
16:15~17:00 Essential Pilates 高橋愛	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要			
	17:00~17:30 [映像]Group Blast 予約不要			
17:15~19:15 イベント枠 ※館内掲示をご覧ください ※イベントが無い日は 以下プログラムを順繰りいたします 17:15~17:45 [映像]Group Power 18:15~18:45 [映像]Group Groove	17:45~18:15 [映像]Group Centergy 予約不要		17:00~19:00 ジュニアスクール スイミング ※成人用3コース	
	18:30~19:00 [映像]Group Fight 予約不要			

スタジオご参加に関して

【予約あり】 開始5分前までに、スタジオ配置図の予約番号にマグネットを貼ってください。
※貼り忘れの場合は、キャンセル扱いとなります。
【予約なし】 レッスン開始5分前よりご案内いたします。
スタジオ横にご整列頂き、お待ちください。
空きスペースがあればご参加いただけます。

プールエリアご利用に関して

「※成人用0コース」の時間帯にはご利用いただけませんので、ご注意ください。
【祝日のプール利用時間】19時までになります。