

基本タイムスケジュール

※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



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	10:00~10:15 [映像]おしゃべり 予約不要	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.2 高橋愛	10:00~10:50 [有料]ベビースクール ※成人用3コース	
10:45~11:15 温ヨガ 松田美佐	10:30~11:00 [映像]ベジックエア 予約不要			
	11:15~11:45 [映像]Group Fight 予約不要	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 高橋愛	11:00~11:45 ジュニア団体指導 ※成人用3コース	
11:30~12:00 ヨガ 松田美佐				
	12:00~12:30 [映像]Group Core 予約不要			
12:15~12:45 ベジックエア 松田美佐		12:30~13:30 アクアピクス 習田晶子		
	12:45~13:15 [映像]Group Blast 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 木村将志		
13:00~13:30 [映像]Group Fight 予約不要	13:30~13:45 [映像]おしゃべり			
13:45~14:15 Group Centery 池原成望	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要			
14:30~15:00 ベジックステップ ☑	14:45~15:45 [有料]body REmake 木村将志			14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース
16:00~18:00 ジュニアスクール カワイ体育教室	16:00~18:00 ジュニアスクール バレエ			
18:15~18:45 [映像]温ヨガ 予約不要	18:00~19:00 [有料]成人スクール バレエ			16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
19:00~19:30 温ボテメイクヨガ 佐藤ひさき	19:10~20:10 [有料]TRYnations Lv.4 柴田真佳	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.1 松見崇太		
	19:45~20:15 Group Centery 大山浩輝		20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール 成人用2コース	
20:30~21:00 Group Power 柴田真佳	20:45~21:15 [映像]ピラティス 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 龍脩也	20:45~21:15 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	
21:15~22:00 Group Fight 柴田真佳	21:30~22:00 [映像]Group Blast 予約不要			

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 吉川寿子			
10:35~11:05 ベジックステップ ☑				
	11:00~11:30 [映像]温ヨガ 予約不要	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.2 池原成望	11:10~11:40 アクアピクス 安岡亜希子	
11:20~12:00 レギュラーステップ ☑	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 山下真那実	
	12:15~12:45 ベジックエア 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.3 龍脩也	12:40~13:10 アクアピクス 本田宣子
12:50~13:30 ベジックエア 松田美佐				
	13:00~13:30 [映像]Group Centery 予約不要	13:15~13:45 [映像]jadasGYM&RUN 予約不要		
13:45~14:30 温ヨガ 松田美佐	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.1 吉川寿子		
14:30~15:00 ベジックステップ ☑	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 松井智美	15:30~16:00 [映像]Group Centery 予約不要	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
	16:15~16:30 [映像]おしゃべり	16:15~16:45 [映像]Group Fight 予約不要		
16:00~18:00 ジュニアスクール カワイ体育教室	16:00~17:30 [映像]ベジックエア 予約不要	17:00~17:30 [映像]ベジックエア 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 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
18:15~18:45 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要			
19:00~19:30 温ボテメイクヨガ 佐藤ひさき	19:05~19:35 Group Fight 龍脩也	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.1 木村将志	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.2 遠山翔太	
	19:50~20:20 UBOUND[暗闇] 龍脩也			20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース
20:30~21:00 Group Power 柴田真佳	20:35~21:05 アロマヒーリングヨガ 伊吹美奈	20:45~21:15 [映像]Group Power 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 木村将志	
21:15~22:00 Group Fight 柴田真佳	21:20~21:50 カチカチガガガ[暗闇] 櫻井佑基	21:30~22:00 [映像]Group Core 予約不要		

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]カラタうごく		10:00~10:50 [有料]ベビースクール ※成人用3コース	
	10:30~11:00 [映像]Group Power 予約不要			
10:45~11:15 ZUMBA 山本彩葉		10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2 吉川寿子	11:00~11:45 ジュニア団体指導 ※成人用3コース	
	11:30~12:00 UBOUND[暗闇] 山本彩葉			
12:15~12:45 Group Fight 高橋愛	12:00~13:00 [有料]body REmake 吉川寿子		11:50~12:20 アクアピクス 小島博美	
13:00~13:30 Group Blast 高橋愛			12:30~13:15 [有料]個別泳法レッスン 中川慎子	
13:45~14:15 Group Power 木村将志	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.4 高橋衛			
14:30~15:15 温ヨガ 松田美佐	14:45~15:15 [映像]Group Power 予約不要			
	15:30~16:00 ベジックエア 松井智美	15:30~16:00 [映像]Group Blast 予約不要	14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
16:00~18:00 ジュニアスクール カワイ体育教室	16:00~17:30 [映像]ベジックエア 予約不要	17:00~17:30 [映像]ベジックエア 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 Fight 予約不要		16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
18:15~18:45 [映像]温ヨガ 予約不要	18:30~18:45 [映像]jadasGYM&RUN			
19:00~19:30 温ボテメイクヨガ 佐藤ひさき	19:00~19:30 [映像]Group Power 予約不要	19:15~19:45 UBOUND[暗闇] 木村将志	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 柴田真佳	
	19:50~20:20 UBOUND[暗闇] 龍脩也	19:45~20:15 [映像]Group Blast 予約不要		20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース
20:30~21:00 Group Power 柴田真佳	20:35~21:05 アロマヒーリングヨガ 伊吹美奈	20:45~21:15 [映像]Group Fight 柴田真佳	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 木村将志	20:45~21:15 アクアピクス 本田宣子
21:15~22:00 Group Fight 柴田真佳	21:20~21:50 カチカチガガガ[暗闇] 櫻井佑基	21:30~22:00 [映像]Group Core 予約不要		

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 パイロエクササイズ 中川慎子	
	10:30~11:00 [映像]Group Power 予約不要			
10:45~11:30 温ヨガ 河内美和	11:15~11:45 [映像]ベジックエア 予約不要	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 高橋愛	11:00~11:45 ジュニア団体指導 ※成人用3コース	
	11:45~12:15 ZUMBA 山下菜摘	12:00~12:30 [映像]body REmake 吉川寿子		
12:15~12:45 Group Blast 高橋衛	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 小川祥	
13:15~13:45 [映像]Group Power 予約不要	13:30~13:45 [映像]おしゃべり			
14:00~14:45 Group Fight 藤森ゆりか	14:00~14:30 [映像]Group Fight 予約不要			
14:30~15:15 温ヨガ 松田美佐	14:45~15:15 [映像]jadasGYM&RUN 予約不要			
15:00~15:45 Group Fight 高橋愛	15:30~16:00 [映像]ピラティス 予約不要		14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※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 予約不要	17:00~19:00 ジュニアスクール ダンス			16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要				
18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要				
19:00~19:30 Group Power 木村将志	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.1 松見崇太	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 池原成望		20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース
19:45~20:30 Group Centery 川端彩香				
20:45~21:15 UBOUND[暗闇] 木村将志	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.4 池原成望	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 松見崇太	20:40~21:25 スペシャルマスターズ 笠尾祐月	
21:30~22:15 Group Blast 北尾茂樹				

SATURDAY	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:00~10:15 [映像]カラタうごく	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 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
10:30~11:00 Group Centery 松本亜由美				
	11:15~11:45 ZUMBA 松本亜由美	11:15~11:30 [映像]おしゃべり		
	11:45~12:15 [映像]Group Power 予約不要	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 松見崇太	10:30~11:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用1コース	
12:00~12:45 温パワーヨガ 長倉嘉代	12:30~13:00 [映像]jadasGYM&RUN 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 龍脩也	11:30~12:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
	13:00~13:45 Group Blast 北尾茂樹	13:15~13:30 [映像]おしゃべり	12:45~13:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用4コース	
14:00~14:45 Group Fight 上野彰太	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.4 龍脩也	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 吉川寿子		
	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 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
15:30~16:15 温ヨガ 小原奈々				
	16:00~18:00 ジュニアスクール バレエ			
16:45~17:30 Group Centery 池原成望				
17:45~18:30 Group Power 龍脩也	18:15~18:45 [映像]ピラティス 予約不要		17:30~19:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用3コース	
	18:45~19:30 Group Fight 龍脩也	19:00~19:30 [映像]ベジックエア 予約不要		

SUNDAY	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
				9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
	10:15~10:45 [映像]ボテメイクヨガ 予約不要	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.4 高橋愛		
				10:30~11:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用1コース
	11:00~11:30 Group Power 高橋衛	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 木谷悠真	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.3 高橋愛	
	11:45~12:15 Group Fight 高橋衛			11:30~12:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース
	12:30~13:00 UBOUND[暗闇] 龍脩也	12:30~13:30 [有料]body REmake 伊吹美奈	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.2 櫻井佑基	12:45~14:00 [有料]ベビースクール ※成人用2コース
	13:30~14:15 Group Centery 池原成望			
	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要			
	14:30~15:15 Group Fight 高橋愛			
		15:00~16:00 [有料]body REmake 木谷悠真	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 池原成望	14:45~17:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース
	16:15~16:55 温アロマヒーリングヨガ 伊吹美奈	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要		
		17:00~17:30 [映像]Group Blast 予約不要		
	17:15~19:45 特別枠 [通常日] 17:30~18:00 [映像]Group Power 18:15~18:45 [映像]Group Fight	17:45~18:15 [映像]Group Centery 予約不要		17:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用3コース
	[イベント日] 館内掲示をご覧ください。			

プールエリアご利用に関して

フリートレーニングエリアを設置しております。最新の水中バイクのご利用やウォーキング
その他の水中エクササイズ用のツールをご用意しています。
より効果的に楽しくプールをご利用いただけます。
なお、「※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。

皆様にご協力いただきたい点

- ◆マスクの着用は個々の判断にお任せします。
- ◆使用されたツールは拭いてから元の位置にお戻しください。
- ◆スタジオでは床シールの立ち位置でレッスンをご受講ください。