

※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。)



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	10:00~10:15 [映像]お慶シェイブ	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]ベジックエアロ 予約不要			
11:30~12:00 ヨガ 松田美佐	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	
12:15~12:45 ベジックエアロ 松田美佐	12:00~12:30 [映像]Group Core 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 木村将志	12:30~13:00 アクアピクス 習田晶子	
13:00~13:30 [映像]Group Fight 予約不要	12:45~13:15 [映像]Group Blast 予約不要			
13:45~14:15 Group Centery 池原成望	13:30~13:45 [映像]お慶シェイブ			
14:30~15:00 ベジックエアロ 松田美佐	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要			
15:15~15:45 ベジックエアロ 松田美佐	14:45~15:45 [有料]body REmake 木村将志			
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		14:45~16:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
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			
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		
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 龍侑也	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール 成人用2コース	
21:15~22:00 Group Fight 柴田真佳	21:30~22:00 [映像]Group Blast 予約不要			

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 吉川寿子			
10:35~11:05 ベジックエアロ 松田美佐	11:00~11:30 [映像]お慶シェイブ 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	
11:45~12:15 [映像]パワーヨガ 予約不要	11:20~12:00 レギュラーステップ 松田美佐	11:45~12:15 [映像]Group Fight 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 ベジックエアロ 松田美佐	12:30~13:00 [映像]Group Fight 予約不要	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.3 龍侑也	12:40~13:10 アクアピクス 本田宜子	
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		
14:45~15:15 ベジックエアロ 松田美佐	14:45~15:15 [映像]ピラティス 五十嵐里佳			
15:30~16:00 ベジックエアロ 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]お慶シェイブ	16:15~16:45 [映像]Group Fight 予約不要			
17:00~17:30 [映像]ベジックエアロ 予約不要	17:00~17:30 [映像]Group Power 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	
18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要	18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要			
19:05~19:35 Group Fight 龍侑也	19:05~19:35 Group Fight 龍侑也	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] 龍侑也	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	20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
20:35~21:05 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		
21:20~21:50 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			

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	
10:45~11:15 ZUMBA 山本彩葉	10:30~11:00 [映像]Group Power 予約不要	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	11:15~11:45 [映像]ヨガ 予約不要			
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	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.4 高橋衛		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	14:45~15:15 [映像]Group Power 予約不要			
14:30~15:15 温ヨガ 松田美佐	14:45~15:15 [映像]Group Power 予約不要			
15:50~19:00 ジュニアスクール チアダンス	17:00~17:30 [映像]ベジックエアロ 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	
19:15~19:45 UBOUND[暗闇] 木村将志	17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 柴田真佳	16:45~20:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
20:00~20:30 温ヨガ 本田宜子	18:30~18:45 [映像]jadasGYM&RUN		20:00~20:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
20:45~21:15 Group Fight 柴田真佳	19:00~19:30 [映像]Group Power 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 木村将志	20:45~21:15 アクアピクス 本田宜子	
21:30~22:00 Group Power 柴田真佳	19:45~20:15 [映像]Group Blast 予約不要	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 伊吹美奈		

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 バイオリンエクササイズ 中川慎子	
10:45~11:30 温ヨガ 松田美佐	11:15~11:45 [映像]ベジックエアロ 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 予約不要		11:55~12:25 LaLa AQUA 中川慎子	
12:30~13:00 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]お慶シェイブ			
14:00~14:45 ヨガ 藤森ゆりか	14:00~14:30 [映像]Group Fight 予約不要			
15:00~15:45 Group Fight 高橋愛	14:45~15:15 [映像]jadasGYM&RUN 予約不要			
16:00~16:30 [映像]ヨガ 予約不要	15:30~16:00 [映像]トルネードダンス 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	
16:45~17:15 [映像]ベジックエアロ 予約不要	16:15~16:45 [映像]Group Groove 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 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
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	
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				

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			10:30~11:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用1コース	
11:15~11:45 ZUMBA 松本亜由美	11:15~11:30 [映像]お慶シェイブ	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 松見崇太	11:00~11:30 Group Power 高橋衛	
12:00~12:45 温パワーヨガ 長倉嘉代	11:45~12:15 [映像]Group Power 予約不要		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	12:30~13:00 [映像]jadasGYM&RUN 予約不要	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.3 龍侑也	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 龍侑也	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.1 吉川寿子		
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 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
16:45~17:30 Group Centery 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 龍侑也	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 龍侑也	19:00~19:30 [映像]ベジックエアロ 予約不要			

日 SUNDAY	スタジオ	オープンスタジオ	ジム	プール
10:15~10:45 [映像]ボテメイク 予約不要	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.4 高橋愛		9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用0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	10:30~11:30 ジュニアスイミングスクール ※成人用1コース	
11:45~12:15 Group Fight 高橋衛	12:30~13:00 UBOUND[暗闇] 龍侑也	12:30~13:30 [有料]body REmake 伊吹美奈	11:30~12:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース	
14:30~15:15 Group Fight 高橋愛	14:00~14:30 [映像]Group Power 予約不要	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	
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	15:00~16:00 [有料]body REmake 木谷悠真	14:45~17:00 ジュニアスイミングスクール ※成人用0コース	
17:15~19:45 特別枠 [通常日]	17:00~17:30 [映像]Group Blast 予約不要	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。	17:30~18:00 [映像]Group Power	18:15~18:45 [映像]Group Fight		

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。