

※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 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール				
		9:40~10:00 [映像]リフレッシュストレッチ			9:45~10:00 [映像]モーニングストレッチ			9:40~10:00 [映像]リフレッシュストレッチ			9:45~10:00 [映像]モーニングストレッチ			9:50~10:20 ピヨポティメイク ヨガ 佐藤美佑				8:00~11:00 [有料]ジュニアスクール				
11	10:00~10:40 ピヨポティメイク ヨガ 佐藤美佑		☑ 10:10~11:00 [有料]ベビースクール	10:00~10:45 Group Centergy Nakaji	10:05~10:35 [映像]ポティメイクヨガ	10:05~10:55 ミットアクア 橋千鶴	9:55~10:25 ボディケア 橋千鶴	10:10~11:10 [有料]body REmake 土屋 千嘉	10:10~11:00 [有料]ベビースクール	10:05~10:50 レギュラーエアロ 濱崎翔太	10:10~10:40 [映像]ヨガ	10:00~11:00 [有料]成人スクール(初・中級) 藤井薫						10:05~10:35 ピラティス 長村初子				
12	10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	10:40~11:25 温ヨガ 山中千晶	11:00~12:00 [有料]成人スクール(初・中級) 田中明徳	11:25~12:10 ヨガ 橋千鶴	11:00~12:00 [有料]Group Groove Nakaji	11:30~12:30 [有料]成人スクール(初・中級) 藤井薫		11:25~11:55 Group Power 長村晴香		11:10~11:55 Group Power 今中吉一	11:05~11:35 温ヨガ 金城華子	11:15~11:45 水慣れ ルネサンススイミングコーチ						10:35~11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑	10:50~11:35 チャレンジステップ 長村初子	10:55~11:40 温パワーヨガ 長村晴香	11:20~12:10 [有料]ベビースクール	
13	11:50~12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳	11:45~12:30 温ヨガ 山中千晶			12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 富真 テイエゴ			12:15~12:45 ヒップホップ airi		12:10~12:40 Group Fight 今中吉一	11:55~12:25 温ヨガ 金城華子	12:00~12:30 ピヨポティメイク アクア 田中明徳						12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	12:35~13:20 Group Blast 清水洗	12:35~13:20 レギュラーエアロ 井下恵子	12:00~13:00 [有料]成人スクール(初・中級) 藤井薫	
14	12:45~13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳	12:45~13:45 [有料]body REmake 土屋 千嘉	13:00~13:30 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	12:55~13:25 Group Power 秋本陽心		12:45~13:45 エンジョイマスターズ 練習レーン		13:00~13:40 ベーシックステップ 長村初子	12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.2 田中 春菜		13:45~14:15 Group Groove airi	13:45~14:25 骨格リセットエクササイズ 金城華子						13:05~13:50 Group Power 清水洗	13:35~14:20 チャレンジエアロ 長村初子	13:40~14:25 温ヨガ リンパ 長村晴香	13:30~14:00 イベントプログラム	
15	13:45~14:15 ジョイントスケジューリング 吉野智子			13:45~14:15 Group Blast 清水洗				14:00~14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.1 小瀧 健太郎		14:40~15:25 ヨガ 金城華子							14:05~14:35 Group Groove airi	14:35~15:20 Group Fight 清水洗	14:40~15:10 [映像]Group Centergy	14:00~15:00 [有料]成人スクール(初・中級) 水島涼稀	
16	14:30~15:10 アロマヒーリングヨガ 長村晴香	14:00~15:00 [有料]ピラティススクール 西原秀徳		14:35~15:20 健美操 大城和美	14:40~15:25 ピラティス 日隈一行			14:55~15:45 ジョイントスケジューリング 吉野智子		14:40~15:25 ヨガ 金城華子								15:35~16:05 Group Fight 田中春菜	15:15~15:45 [映像]Group Core	15:15~16:15 [有料]ジュニアスクール		
17	15:25~16:05 骨格リセットエクササイズ 吉野智子			15:40~16:25 フラダンス 林和美	15:45~16:30 Group Centergy airi					16:25~17:25 avexダンスマスター キッズクラス 入門 Ai								16:20~16:50 Group Fight 田中春菜	16:55~17:10 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	15:35~16:20 担当者はWEB予約システム または館内掲示をご確認ください。	15:50~16:20 [映像]MOSSA Athlete	
18	16:20~17:20 チアダンススクール キッズクラス			16:35~17:35 avexダンスマスター キッズクラス 入門 MAHO						17:30~19:00 avexダンスマスター ティーンクラス 初級 Ai								17:05~17:50 Group Centergy 長村晴香	17:30~18:15 チャレンジエアロ 平野健一			
19	17:30~18:30 チアダンススクール ジュニアクラス			17:45~18:45 avexダンスマスター キッズクラス 初級 MAHO					18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.1 田中 春菜									18:30~19:15 ヒップホップ 平野健一				
20	19:30~20:00 Group Blast 田中明徳	19:10~20:10 [有料]TRYnations Lv.1 富真 テイエゴ		19:15~20:00 Group Centergy airi				19:00~19:15 adidasGYM&RUN 清水洗		19:45~20:15 ZUMBA 山本梨華								19:30~20:15 チャレンジステップ 平野健一				
21	20:30~21:15 Group Fight 富真 テイエゴ	20:30~21:15 レギュラーエアロ 井下恵子	20:10~20:50 アクアピクス 米本珠美	20:15~21:00 Group Groove airi				19:30~20:00 Group Fight 田中春菜	19:30~20:00 バルトソールシンセシス airi	19:30~20:30 [有料]成人スクール(初・中級) 藤井薫	20:30~21:15 チャレンジエアロ 山本梨華	20:35~21:05 バルトソールシンセシス airi	20:35~21:35 スペシャルマスターズ 水島涼稀									
	21:30~22:00 Group Power 富真 テイエゴ			21:15~22:00 Group Blast 田中明徳				20:20~21:05 レギュラーエアロ 長村初子	20:20~21:00 温ポティメイクヨガ airi		21:30~22:15 レギュラーエアロ 長村初子	21:20~22:05 Group Centergy airi										
								21:20~22:05 Group Power 秋本陽心	21:15~22:15 [有料]TRYnations Lv.2 伊藤 愛摘美	21:35~22:15 アクアピクス 吉田若菜												

連続受講のご案内

2重枠の下記対象のプログラムでは1本の受講をお願いいたします。
 (火) 10:40~、11:45~ 温ヨガ
 (金) 11:05~、11:55~ 温ヨガ
 (土) 13:40~ 温ポティメイクヨガ、14:40~ 温パワーヨガ
 14:05~、14:50~ Group Groove 15:35~、16:20~ Group Fight
 ご理解とご協力をお願いいたします。