

※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
こちら



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 映像プログラム			9:45~10:00 【映像】モーニングストレッチ													
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	10:10~10:55 Group Centergy Nakaji	10:05~10:35 【映像】ポティメイクヨガ 映像プログラム	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 富真ディエゴ	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 映像プログラム	10:00~11:00 【有料】成人スクール(初中級) 藤井薫	9:50~10:20 ピヨポティメイク ヨガ 佐藤美佑		9:00~12:00 【有料】ジュニアスクール	10:05~10:35 ピラティス 長村初子		8:00~11:00 【有料】ジュニアスクール
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) 堤美穂	11:25~12:10 ヨガ 橋千鶴	11:10~12:10 【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 Centergy 長村晴香	11:10~11:55 Group Power 今中吉一	11:00~12:00 【有料】成人スクール(初中級) 堤美穂	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/クロール スイミングコーチ	10:35~11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑	10:45~11:45 【有料】body REmake 土屋千嘉	11:20~11:50 ピラティス 辻あづさ	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	12:45~13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳	12:45~13:45 【有料】body REmake 秋本陽心	13:00~13:30 水中ウォーキング スイミングコーチ	12:55~13:25 Group Power 富真ディエゴ	12:20~13:20 【有料】TRYnations Lv.2 秋本陽心	12:45~13:45 エンジョイマスターズ 練習レーン	12:15~12:45 ヒップホップ airi	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	12:30~13:10 アクアピクス 叶夢	13:20~13:50 クロール/背泳ぎ スイミングコーチ	12:45~13:30 エンジョイマスターズ スイミングコーチ	12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	12:00~13:00 【有料】ピラティススクール 辻あづさ	12:00~13:00 【有料】成人スクール(初中級) 藤井薫	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	13:00~14:00 イベントプログラム
14	13:45~14:15 ジョイントスケルティンガアローチ 吉野智子			13:45~14:15 Group Blast 清水洗	13:30~13:50 シニアブロジー 日隈一行		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 田中春菜	13:45~14:15 Group Groove airi	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		13:05~13:35 Group Groove airi	13:40~14:20 温ポティメイクヨガ HIRONO		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	14:00~15:00 【有料】成人スクール(初中級) 水島涼稀
15	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 ジョイントスケルティンガアローチ 吉野智子		14:40~15:25 Group Power 秋本陽心	14:40~15:25 温パワーヨガ HIRONO		14:35~15:20 Group Power 秋本陽心	14:40~15:25 温パワーヨガ HIRONO	14:35~15:20 Group Power 清水洗	14:40~15:10 【映像】Group Centergy 映像プログラム	14:35~15:20 Group Fight 清水洗	15:15~15:45 【映像】Group Core 映像プログラム	15:15~16:15 【有料】ジュニアスクール
16	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				15:15~19:15 【有料】ジュニアスクール	16:15~19:15 【有料】ジュニアスクール		15:35~16:05 Group Fight 田中春菜	15:40~16:40 【有料】TRYnations Lv.2 長谷川叶月	15:35~16:20 Group Groove 田中春菜	15:35~16:20 Group Groove 田中春菜	15:35~16:20 Group Groove 田中春菜	15:35~16:20 Group Groove 田中春菜	15:35~16:20 Group Groove 田中春菜
17	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	17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス				16:25~17:25 avexダンスマスター キッズクラス 入門 Ai	17:30~19:00 avexダンスマスター ティーンクラス 初級 Ai		16:20~16:50 Group Fight 田中春菜	16:55~17:10 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	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			
18	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		18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.4 清水洗		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	18:30~19:15 ヒップホップ 平野健一				
19				19:15~20:00 Group Centergy airi			19:00~19:15 adidasGYM&RUN 森研志郎		19:30~20:00 Group Fight 田中春菜	19:30~20:00 【有料】成人スクール(初中級) 藤井薫		19:30~20:15 ZUMBA 山本梨華	19:20~20:20 【有料】TRYnations Lv.2 清水洗	19:30~20:15 チャレンジステップ 平野健一				
20	19:30~20:00 Group Power 富真ディエゴ	19:10~20:10 【有料】TRYnations Lv.1 長谷川叶月		20:15~21:00 Group Groove airi	19:40~20:40 【有料】TRYnations Lv.2 長谷川叶月	20:15~21:00 エンジョイマスターズ スイミングコーチ	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	20:30~21:15 チャレンジエアロ 山本梨華	20:30~21:15 チャレンジエアロ 山本梨華	20:35~21:05 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳	20:30~21:15 チャレンジエアロ 山本梨華	20:35~21:05 【有料】成人スクール(初中級) 田中明徳	20:35~21:35 スペシャルマスターズ スイミングコーチ				
21	21:20~21:50 Group Centergy 長谷川叶月	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	21:20~22:05 Group Blast 田中明徳			21:20~22:05 Group Power 秋本陽心	21:15~22:15 【有料】TRYnations Lv.2 岡本聖永	21:30~22:15 アクアピクス 吉田若菜	21:20~22:05 Group Centergy airi		21:20~22:05 Group Centergy airi						

連続受講のご案内

下記2重枠のプログラムでは、いずれか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)13:05~、13:50~ GroupGroove
 13:40~ 温ポティメイクヨガ
 14:40~ 温パワーヨガ
 15:35~、16:20~ GroupFight
 ご理解とご協力をお願いいたします。