

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ 9:30~9:45 [映像]モーニングストレッチ	スタジオ 9:30~9:45 [映像]モーニングストレッチ	スタジオ 9:30~9:45 [映像]adidasGYM&RUN		スタジオ 9:40~9:55 [映像]モーニングストレッチ	スタジオ 9:30~9:45 [映像]骨格リセットエクササイズ	スタジオ 9:30~9:45 [映像]モーニングストレッチ
ジム 10:10~10:40 ヨガ 今井紗耶佳	ジム 10:00~10:45 Group Centery airi	ジム 10:00~10:40 ピヨンドボディメイク ヨガ 戸高美穂		ジム 10:00~10:15 [映像]骨格リセットエクササイズ	ジム 10:00~10:45 ピラティス 西原秀徳	ジム 10:00~10:30 [映像]Group Centery
プール 10:00~10:30 親子ベビー準備	プール 10:00~10:30 親子ベビー準備	プール 10:00~10:30 親子ベビー準備		プール 10:00~10:30 親子ベビー準備	プール 9:30~10:30 [有料]ジュニアスクール	プール 10:00~10:30 [有料]ジュニアスクール
10:15~10:30 カラダほぐす	10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 adidasGYM&RUN		10:15~10:30 モーニングストレッチ	10:15~10:30 肩・二の腕シェイブ	10:15~10:30 モーニングストレッチ
10:45~11:00 肩・二の腕シェイブ	10:45~11:00 ストレッチボール◎	10:45~11:00 カラダうごく		10:45~11:00 adidasGYM&RUN	10:30~11:30 [有料]ジュニアスクール	10:30~11:20 [有料]ベビースクール
10:55~11:40 ヨガ 今井紗耶佳	11:05~11:50 ラテンエアロ 中尾拓哉	10:55~11:40 Group Centery 及川祐樹		10:40~11:25 ヨガ YOSHIKO	11:00~11:45 レギュラーエアロ 西原秀徳	10:50~11:50 ヨガ 梶井歩
11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 岩本純香	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.3 鍵田ひかる	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.1 赤山雄治		11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 宮城徳摩	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.3 谷香弥	11:15~12:15 [有料]TRYnations Lv.2 岩井泰樹
11:30~11:20 [有料]ベビースクール	11:30~11:20 [有料]ベビースクール	11:30~11:20 [有料]ベビースクール		11:40~12:10 Group Centery 長村晴香	11:30~11:20 [有料]ジュニアスクール	11:30~11:20 [有料]ジュニアスクール
11:55~12:25 青竹ピクス◎ 林和美	11:40~12:20 アクアビクス 辻埜奈美	11:55~12:35 ベーシックエアロ 及川祐樹		11:45~12:30 エンジョイマスターズ 阪本かすみ	12:00~12:15 adidasGYM&RUN[随時]	12:00~12:00 [有料]ジュニアスクール
12:30~12:45 カラダうごく	12:30~12:45 リフレッシュストレッチ	12:30~12:45 カラダつくる		12:25~12:55 アロマヒーリングヨガ 長村晴香	12:30~13:00 カーディオキックボクシング[随時] クラブスタッフ	12:05~12:50 ハルトンソールシンセシス 梶井歩
12:40~13:10 Group Groove Nakaji	12:30~13:00 水慣れクロール 高山まりあ	12:40~13:10 背泳ぎ 谷口菜生		12:30~12:50 スライズストレッチ	12:30~13:00 カーディオキックボクシング[随時] クラブスタッフ	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1 青木翔
13:00~14:00 [有料]body REmake 岩本純香	12:40~13:10 [有料]スイミングパーソナル	12:50~13:20 ハルトンソールシンセシス 今井紗耶佳		13:10~13:40 ZUMBA 谷香弥	13:15~13:45 Group Blast 岩井泰樹	13:05~13:50 Group Power 岩井泰樹
13:25~14:10 Group Fight Nakaji	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.4 岩井泰樹	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 鍵田ひかる		13:55~14:25 Group Power Yuzu	14:00~14:45 ヨガ 竹内智樹	14:10~14:40 クロール/背泳ぎ 大道聖奈
14:25~15:05 ピヨンドボディメイク ヨガ 今井紗耶佳	13:30~14:30 成人スクール [初中級]大道聖奈 [中上級]山口佳代	13:20~13:50 背泳ぎ 田中淳代		14:40~15:10 Group Fight Yuzu	14:30~14:45 adidasGYM&RUN	14:30~14:50 ストretchボール◎
14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.2 青木翔	14:20~15:05 ヨガ 梶井歩	14:40~15:25 ZUMBA 永原滋子		14:30~15:30 [有料]body REmake 赤山雄治	14:30~15:30 [有料]ジュニアスクール	15:10~15:55 Group Blast 鍵田ひかる
15:00~15:30 ジュニアスイミングスクール準備	14:30~15:30 [有料]body REmake 宮城徳摩	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.4 宮城徳摩		15:00~15:30 ジュニアスイミングスクール準備	15:00~15:45 パルトンソールシンセシス 竹内智樹	15:15~16:15 [有料]body REmake 谷香弥
15:20~16:05 ZUMBA 久保中絹子	15:20~15:50 Group Fight 鍵田ひかる	15:45~16:00 リフレッシュストレッチ		15:25~15:55 骨格リセットエクササイズ 酒井恵	15:15~16:15 [有料]body REmake 谷香弥	15:30~16:30 [有料]ジュニアスクール
15:50~16:10 ストレッチボール◎	15:50~16:10 ストレッチボール◎	15:30~16:30 [有料]ジュニアスクール		16:10~17:10 エイベックスダンスマスター キッズ(4才小学2年生) 入門	16:00~16:45 Group Power 今中吉一	16:10~16:55 ZUMBA 久保中絹子
16:40~17:40 エイベックスダンスマスター キッズ(小学生) 入門	16:40~17:40 エイベックスダンスマスター キッズ(小学生) 入門	16:45~17:45 カワイ体育教室 幼児クラス (小学1・2年生)		17:00~17:30 Group Fight 今中吉一	17:00~17:30 [有料]ジュニアスクール	17:10~17:40 UBOUND 戸高美穂
17:45~18:45 エイベックスダンスマスター キッズ(小学生) 初級	17:45~18:45 エイベックスダンスマスター キッズ(中学生以上) 初級	17:45~18:45 カワイ体育教室 児童クラス② (小学3・4年生)		17:45~18:15 Group Fight 今中吉一	17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.2 青木翔	17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 尾崎瑛
17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール	17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール	17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール		18:30~19:30 [有料]ジュニアスクール	17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール	
19:00~19:30 Group Blast 岩井泰樹	19:05~19:50 ヨガ 今井紗耶佳	19:10~19:55 Group Fight Yuzu		19:05~19:35 ピヨンドボディメイク ヨガ 谷香弥	18:30~19:30 [有料]ジュニアスクール	
19:50~20:20 Group Power 今中吉一	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 中谷光希	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 岩井泰樹		19:50~20:20 UBOUND 戸高美穂	19:00~20:00 [有料]body REmake 上田桜子	
20:05~20:35 ZUMBA 谷香弥	20:05~20:35 ZUMBA 谷香弥	20:10~20:55 ボディシェイブ 金井真沙美		20:35~21:05 カーディオキックボクシング[随時] 谷香弥	19:50~20:20 ピヨンドミラクル アクア 大道聖奈	
20:15~20:30 adidasGYM&RUN	20:15~20:30 肩・二の腕シェイブ	20:15~20:30 お腹シェイブ		20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.3 青木翔	20:15~20:30 お腹シェイブ	
20:35~21:05 Group Fight 今中吉一	20:00~21:00 成人スクール [初中級]宇佐美明子 [中上級]音部将大	20:00~21:00 成人スクール [初中級]大道聖奈 [中上級]音部将大		21:25~21:55 アロマストレッチ 谷香弥	20:30~21:30 スペシャルマスターズ 音部将大	
20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2 中谷光希	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.1 金賢祐	20:45~21:45 [有料]body REmake 上田桜子		21:50~22:20 Group Power 戸高美穂		
21:10~21:40 [有料]スイミングパーソナル	21:10~21:40 [有料]スイミングパーソナル	21:10~21:55 Group Power 青木翔		22:00~22:15 adidasGYM&RUN		
21:20~22:20 [有料]Group Fight 今中吉一	21:35~22:20 Group Fight 戸高美穂					

スタジオ・ジムエリアの定員人数

【スタジオ】
UBOUND 30名
Group Power・Group Blast 38名
その他スタジオプログラム 52名
【ジム】 9名
スタジオWEB予約システムからの
プログラムご予約をおすすめいたします。

ジムエリアをご利用の皆さまへ

ジムエリアで開講されている有料制のスクールは、
レッスン前後10分を準備や後片付けでお時間をいただきます。
ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

プールプログラム定員人数

【アクアビクス】50名
【ピヨンドミラクルアクア】40名
【泳法系レッスン】30名