

※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。

● …… 枠内に色が付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 WEDNESDAY	水 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ
第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ
第1プール	第1プール	第1プール	第1プール	第1プール	第1プール
10:30~11:15 機能改善レッスン 内藤一美	10:30~11:15 ラテンエアロ 内藤一美	10:20~10:50 青竹ピクス◎ 岡本正一	10:20~11:00 ベーシックエアロ ルンメ	10:20~11:00 レギュラーエアロ 安田千草	10:20~10:35 【映像】モニックストレッチ
10:15~11:05 親子ベビー スクール	10:30~11:15 太極拳 竹中保仁	10:15~11:05 親子ベビー スクール	10:30~11:00 【南】スイミングバウナル 平田紀子	10:15~11:15 ジュニア スイミングスクール	10:50~11:05 adidasGYM&RUN 藤原千裕
11:30~12:15 ピラティス 内藤一美	11:30~12:15 Group Centery natsuki	11:10~11:40 歩いてみよう 岡本正一	11:25~12:10 ボディシェイブ 安田千草	11:30~12:15 ヨガ 鬼頭直子	11:00~11:45 チャレンジエアロ 内藤一美
12:30~13:15 Group Fight 西垣真奈	12:30~13:00 【映像】ハットソールソックス 予約不要	11:15~11:45 【南】スイミングバウナル 山本広志	12:25~12:55 Group Centery natsuki	11:20~12:05 ヨガ natsuki	11:20~12:05 リトモス HONOKA
13:30~14:15 リトモス 近藤知佳	13:20~14:05 ピラティス 竹野美保	11:50~12:20 平泳ぎ 准田慧太郎	13:20~14:05 ZUMBA 福島浩子	12:20~12:50 【映像】Group Fight 予約不要	11:30~12:15 エンジョイマスターズ 安井直
14:30~15:15 ヒップホップ 鬼頭直子	14:35~15:15 ベーシックエアロ 山中秀一	12:15~13:00 ハットソールソックス 竹内佳津子	14:20~15:05 チャレンジエアロ 清瀬康代	12:45~13:25 ベーシックエアロ 鬼頭直子	12:00~12:30 【映像】ヨガ 予約不要
15:30~16:00 【映像】ベーシックステップ 予約不要	14:45~15:15 ヨガ ふみ	12:30~13:10 アクアピクス 松本順子	15:05~15:45 ベーシックエアロ 上杉忍	13:40~14:25 ZUMBA 安田千草	12:20~13:10 ミットアクア 安田千草
16:10~16:40 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:45 adidasGYM&RUN 穂園知佳	13:10~13:40 アクアピクス 川口和美	15:10~15:40 【映像】選考クラス 予約不要	14:40~15:25 【南】スイミングバウナル 勝間佳江	12:45~13:30 【南】スイミングバウナル 清瀬康代
16:50~17:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	15:55~16:25 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	14:00~15:00 スペシャルマスターズ 中塚遼	16:40~17:25 ジュニアダンス キッズクラス	15:00~15:30 【映像】Group Centery 予約不要	13:45~14:30 レギュラーステップ 内藤一美
17:40~18:25 選手クラス トレーニング	16:35~16:50 【映像】お腹シェイブ	14:20~15:05 チャレンジエアロ 清瀬康代	17:30~18:30 ジュニアダンス ジュニアクラス	15:45~16:15 Group Fight 勝間佳江	14:45~15:15 Group Centery 藤原千裕
18:35~19:05 ヨガ 吉井	17:40~18:25 選手クラス トレーニング	14:10~14:55 【南】スイミングバウナル 勝間佳江	18:30~19:15 ZUMBA 安田千草	16:30~17:00 【映像】ヨガ 予約不要	14:50~15:20 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
19:25~19:55 Group Fight 青田江見	18:15~19:15 ジュニアダンス アドバンスクラス	15:20~16:00 ピコピコアタック 幼 藤原千裕	18:45~19:15 【映像】Group Centery 予約不要	17:00~18:20 空手 スクール	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要
20:20~21:05 レギュラーエアロ 安田千草	19:20~20:05 Group Power 准田慧太郎	15:30~20:00 ジュニア スイミングスクール	19:30~20:15 Group Blast 勝間佳江	17:00~17:55 選手クラス トレーニング	16:30~17:15 Group Power 准田慧太郎
20:15~21:00 Group Centery 藤原千裕	19:20~20:05 チャレンジエアロ 福島浩子	18:50~19:20 イージーエアロ 山中秀一	19:35~20:20 ZUMBA 安田千草	18:30~19:00 【映像】Group Groove 予約不要	17:20~18:40 空手 スクール
21:20~22:05 Group Blast 勝間佳江	20:25~21:10 Group Fight 勝間佳江	19:35~20:05 Group Blast 藤原千裕	20:30~21:00 【映像】カデオキックボクシング 木原俊和	19:10~19:55 ラテンエアロ 清瀬康代	15:10~15:55 エンジョイマスターズ 藤井大和
21:25~21:55 平泳ぎ/バタフライ 藤井大和	20:25~20:55 【映像】パワーヨガ 予約不要	20:25~21:10 Group Power 穂園知高	20:35~21:20 ヨガ 吉井	19:15~19:45 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	14:30~15:00 水中ウォーキング 藤井大和
	21:30~22:15 ZUMBA 福島浩子	21:25~21:55 Group Fight 穂園知高	21:15~22:00 チャレンジエアロ ルンメ	20:00~20:15 【映像】お腹シェイブ	14:30~15:00 水中ウォーキング 藤井大和
				20:25~20:55 【映像】ハットソールソックス 予約不要	15:10~15:55 エンジョイマスターズ 藤井大和
				21:05~21:35 【映像】ヨガ 予約不要	
				21:15~22:00 Group Fight 青田江見	
				21:30~22:00 【南】スイミングバウナル 井本隆政	

【有料】60分プログラム
 水曜 14:15~15:15 ヨガ60
 水曜 15:30~16:30 ピラティス60
 担当:竹野美保
 事前申し込みが必要となります。
 詳しくは館内掲示をご覧ください。

スタジオレッスン予約について
 レッスン開始15分前までご予約いただけます。
 レッスン開始5分前までにスタジオにお越しください。
 映像プログラムは予約不要です。*途中入退場OK