

※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 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
<p>9:30~10:00 [映像]Group Blast 予約不要</p> <p>10:30~11:15 ZUMBA ミーナ</p> <p>10:30~11:15 ホットヨガ 原田順子</p> <p>10:50~11:20 水中ウォーキング</p> <p>11:15~11:30 お尻シェイブ</p> <p>11:35~12:05 Group Century 橋本西衣</p> <p>11:30~12:15 ホットヨガ 原田順子</p> <p>12:20~12:50 腰痛予防ストレッチ 藤川純菜</p> <p>13:05~13:50 ピラティス 三浦由佳</p> <p>14:05~14:35 ホットヨガ 三浦由佳</p> <p>14:15~14:45 ベーシックエアロ 永原滋子</p> <p>15:00~15:30 ZUMBA 永原滋子</p> <p>15:45~16:30 ヨガ 永原滋子</p> <p>17:00~17:30 [映像]ピラティス 予約不要</p> <p>18:00~18:30 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>19:00~19:40 ベーシックステップ 相原亮知</p> <p>19:15~19:45 [映像]ホットパワーヨガ 予約不要</p> <p>20:00~20:45 レギュラーエアロ 相原亮知</p> <p>20:45~21:15 [映像]水泳エクササイズ 予約不要</p> <p>21:05~21:50 Group Blast 平井和聖</p>	<p>10:15~11:00 健美操 清水広絵</p> <p>10:30~11:00 ホットヨガ 神山佳野</p> <p>11:15~11:45 ベーシックエアロ 渡邊かつみ</p> <p>11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ 渡邊かつみ</p> <p>12:00~12:30 腰痛予防ストレッチ 渡邊かつみ</p> <p>12:45~13:15 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>13:30~14:15 ヨガ 村瀬真澄</p> <p>14:35~15:15 骨格リセットエクササイズ 原田順子</p> <p>15:40~16:10 [映像]Group Blast 予約不要</p> <p>16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール</p> <p>17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール</p> <p>19:00~19:45 ZUMBA ミーナ</p> <p>19:45~20:15 ピラティス 新倉あきこ</p> <p>20:05~20:50 Group Fight おちちえみ</p> <p>21:10~21:55 Group Power おちちえみ</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Power 予約不要</p> <p>10:30~11:00 ビヨボメイク 30 佐藤美佑</p> <p>11:15~12:00 ビヨボパワーヨガ 佐藤美佑</p> <p>12:20~12:50 Group Power 福奇良宏</p> <p>13:30~14:15 フラダンス 小瀬ゆきえ</p> <p>14:30~15:15 ビヨボパワーヨガ 原田順子</p> <p>15:30~16:00 Group Fight 福奇良宏</p> <p>16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要</p> <p>17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール</p> <p>19:00~19:45 Group Century 金城華子</p> <p>20:05~20:35 カーディエキボクシング 白川瑞久</p> <p>21:00~21:45 Group Blast おちちえみ</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Groove 予約不要</p> <p>10:30~11:00 ベーシックエアロ SAORI</p> <p>11:15~12:00 ZUMBA SAORI</p> <p>12:15~13:00 Group Fight 古山歩香</p> <p>13:15~13:45 Group Century 金城華子</p> <p>14:00~14:45 バルトソールダンス 竹内智樹</p> <p>15:00~15:45 ヨガ 竹内智樹</p> <p>16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール</p> <p>17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール</p> <p>19:00~19:45 バルトソールダンス 竹内智樹</p> <p>20:20~20:50 Group Power 古山歩香</p> <p>21:10~21:55 Group Fight 平井和聖</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>10:30~11:00 骨格リセットエクササイズ 金城華子</p> <p>11:15~11:45 Group Blast 松浦貴秀</p> <p>12:00~12:45 ZUMBA ミーナ</p> <p>13:00~13:45 ヨガ ミーナ</p> <p>14:10~14:55 Group Power 古山歩香</p> <p>15:15~15:45 アロマストレッチ 松浦貴秀</p> <p>16:00~16:45 ZUMBA MIKA</p> <p>17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>17:45~18:15 [映像]Group Groove 予約不要</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Blast 予約不要</p> <p>10:10~10:40 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>10:30~11:15 ホットパワーヨガ 福島美香</p> <p>10:50~11:05 [映像]Jadidas GYM&RUN</p> <p>11:20~11:50 カーディエキボクシング 白井誠人</p> <p>11:30~12:15 ホットパワーヨガ 福島美香</p> <p>12:10~12:40 Group Power 松浦貴秀</p> <p>13:00~13:45 バルトソールダンス YOSHIKO</p> <p>14:05~14:50 Group Blast 平井和聖</p> <p>15:10~15:55 Group Fight 平井和聖</p> <p>15:05~15:50 ホットヨガ YOSHIKO</p> <p>16:00~16:00 [有料]TRYNations Lv.1 白井誠人</p> <p>17:00~18:15 [有料]ジュニアスクール 全利用のため、 ご利用いただけません。</p> <p>18:15~19:15 [有料]ジュニアスクール 4レーン利用可能</p> <p>19:15~20:15 エンジョイマスターズ 最大4レーンを クラスで利用します。</p>	

【定員】メインスタジオ
GroupBlast:43名
GroupPower/ステップ
骨格リセットエクササイズ:51名
上記以外のプログラム:68名

【定員】ホットスタジオ/ファンクショナルエリア/プール
ホットスタジオ:17名
(パワーヨガストレッチボールは12名)
ファンクショナルエリア:10名
※レッスン開始5分前より、
ジムカウンターにてチケットを配布いたします。
プール:45名

入退場に関するご案内
【スタジオ】
ホット映像クラス5分前
その他のクラス:10分前
【プール】
泳法系:5分前
アクアエクササイズ系:10分前
【映像プログラム】
途中入退場が可能です。