

※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	土 SATURDAY	日 SUNDAY
<p>9:30~10:00 [映像]Group Fight 予約不要</p> <p>10:30~11:15 ZUMBA ミーナ</p> <p>11:00~11:45 ホットヨガ 原田順子</p> <p>11:35~12:05 Group Centery 橋本茜衣</p> <p>12:20~12:50 [映像]ピラティス 予約不要</p> <p>13:20~13:50 腰痛予防ストレッチ 藤川純菜</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>20:00~20:45 レギュラーエアロ 相原亮知</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>11:15~11:45 ベーシックエアロ 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 Groove 予約不要</p> <p>13:30~14:15 ヨガ 村瀬真澄</p> <p>14:35~15:15 髋部エクササイズ 原田順子</p> <p>15:40~16:10 [映像]Group Groove 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>20:05~20:50 Group Fight おおちえみ</p> <p>21:10~21:55 Group Power おおちえみ</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Power 予約不要</p> <p>10:30~11:00 髋部エクササイズ Natsumi</p> <p>11:15~12:00 ヨガ Natsumi</p> <p>13:30~14:15 フラダンス 小瀬ゆきえ</p> <p>14:30~15:15 ピヨピヨパワーヨガ 原田順子</p> <p>15:30~16:00 [映像]Group Groove 予約不要</p> <p>16:15~16:45 [映像]Group Core 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 Centery 金城華子</p> <p>20:05~20:35 カーディオキックボクシング 白川瑞久</p> <p>21:00~21:45 Group Blast おおちえみ</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Core 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 おおちえみ</p> <p>13:15~13:45 Group Centery 金城華子</p> <p>14:00~14:45 パトソールダンス 竹内智樹</p> <p>15:00~15:30 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>19:20~20:05 ヨガ Natsumi</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>休館日</p>	<p>9:30~10:00 [映像]Group Groove 予約不要</p> <p>10:30~11:00 髋部エクササイズ 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>13:00~13:30 ヨガ ミーナ</p> <p>14:00~14:45 Group Power 古山歩香</p> <p>15:00~15:35 ヨガ Natsumi</p> <p>15:55~16:40 ヒップホップ Natsumi</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>11:20~11:50 カーディオキックボクシング 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 パトソールダンス YOSHIKO</p> <p>14:05~14:50 Group Blast 松浦貴秀</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>15:00~16:00 [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 全面利用の為、 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>
10			10			
11			11			
12			12			
13			13			
14			14			
15			15			
16			16			
17			17			
18			18			
19			19			
20			20			
21			21			
22			22			

【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。