

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
	9:05~9:20 【映像】お腹シェイプ				
9:30~10:15 バランスコーディネーション® 山本	9:30~10:30 ヨガ 窪津	9:30~10:30 太極拳 植村	9:20~9:35 シナプソロジー 四谷		9:15~9:30 【映像】adidasGYM&RUN
	9:50~10:10 リフレッシュストレッチ	9:45~10:00 青竹ビクス®	9:45~10:15 ベーシックエアロ 四谷		9:45~10:15 【映像】Group Fight
	10:20~10:35 adidasGYM&RUN	10:10~10:25 お腹シェイプ		10:00~11:00 ヨガ 窪津	9:00~12:30 ジュニアスイミングスクール
10:30~11:00 イーゼーステップ 山本	10:45~11:25 レギュラーエアロ 中務	10:45~11:25 ピヨポボディメイク ヨガ 石坂	10:30~11:15 ZUMBA 前田		10:30~11:15 お楽しみレッスン
	10:50~11:50 【有料】TRYnations Lv.2 石坂	11:40~12:10 Group Fight 河相	11:30~12:10 アロマヒーリングヨガ 四谷	10:30~11:30 【有料】body REmake 石坂	
11:15~11:45 バルトソールシンセシス 村瀬	11:40~12:10 ベーシックステップ 徳岡	11:40~12:40 【有料】body REmake 石坂	12:30~13:00 イーゼーステップ 四谷	11:15~11:45 Group Fight 河相	
	12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.2 酒井	12:25~12:55 UBOUND 兵頭	12:15~13:15 【有料】TRYnations Lv.2 石坂		
12:00~12:30 Group Fight 下田	12:30~13:10 太極拳(初級) 植村	13:10~13:40 Group Blast 村瀬	13:15~13:45 ZUMBA GOLD 四谷	12:00~12:45 エンジョイマスターズ 山田 (マスターズ登録が必要です)	
12:45~13:15 骨格リセットエクササイズ 窪津	13:10~13:30 トレーニングヨガ	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	13:30~14:30 【有料】body REmake 下田		
	13:20~13:50 太極拳(扇) 植村	13:35~13:50 お腹シェイプ		12:30~13:20 Group Blast 藤原(楓)	
	13:30~14:00 ZUMBA 前田	13:55~14:40 ZUMBA 亜由美	14:05~14:20 お腹シェイプ	13:35~14:05 UBOUND 藤原(楓)	
	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 酒井	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.3 酒井	14:00~15:00 ヨガ 窪津	13:50~14:00 保育園レッスン	
14:15~14:55 ベーシックエアロ 前田	14:10~14:40 水中ウォーキング	15:00~17:50 カワイ体育教室		14:05~15:05 【有料】TRYnations 酒井	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール/競合
		15:00~18:50 カワイ体育教室		14:20~15:00 骨格リセットエクササイズ 窪津	15:00~16:30 【有料】スイミングパーソナル
				15:15~15:45 【映像】Group Groove	
				16:00~16:45 【映像】Group Fight	
				17:00~17:30 Group Fight 河相	
				17:45~18:30 Group Power 岡田	
				18:45~19:15 レギュラーエアロ 前川	
				19:30~20:10 骨格リセットエクササイズ 窪津	
				20:25~21:10 Group Centergy 井堀	
				18:00~18:45 Group Blast 井堀	18:00~19:00 【有料】body REmake 藤原(楓)
				19:10~19:40 UBOUND【暗闇】 田澤	19:00~19:30 【映像】Group Power
				19:30~20:30 【有料】TRYnations 酒井	
				20:00~20:45 リフレッシュヨガ 戸田	
				20:40~20:55 お尻シェイプ	
				20:50~21:05 adidasGYM&RUN	
				20:30~21:30 【有料】成人スクール(初中級) 藤原	
				21:10~21:55 Group Blast 井堀	
				21:00~21:45 ZUMBA MIKI	
				21:35~22:05 【映像】Group Power	
				22:00~22:15 【映像】adidasGYM&RUN	
				20:45~21:30 スペシャルマスターズ (マスターズ登録が必要です)	
				21:55~22:10 【映像】お尻シェイプ	

休館日