

※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



MONDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:30~9:50 映像 リフレッシュストレッチ	
10:00~10:30 ハルトソールシンセシス 松尾純枝	10:10~10:40 イージーエアロ 北山綾	10:10~11:00 [有料]ベビースクール
10:45~11:15 レギュラーエアロ 松尾純枝	10:55~11:25 青竹ピクス® 北山綾	11:10~11:40 アクアピクス 佐多
11:30~12:15 Group Centery 田村望	11:40~12:10 温アロマヒーリングヨガ 北山綾	11:50~12:20 クロール
12:25~13:05 ベーシックエアロ 田原志乃	12:25~12:40 adidasGYM&RUN	
	12:50~13:10 ストレッチボール® 西嶋愛衣	13:00~13:40 アクアピクス 中井美由紀
13:20~14:00 気功 岡原真利子	13:30~14:30 [有料]TRYnations	
14:15~14:45 イーゼーステップ 瀬尾江美		
15:00~15:45 ZUMBA 榎川倫世	15:00~15:30 パランスコーディネーション® 瀬尾江美	
15:55~16:35 ピヨボボディメイク ヨガ 野村恵		
17:00~17:30 [映像]Group Centery		
17:40~18:10 [映像]Group Fight		
		16:00~20:30 [有料]ジュニアスクール
18:30~19:00 [映像]Group Groove		
	18:50~19:35 温パワーヨガ 渡邊有美	
19:15~20:00 ベーシックエアロ 田原志乃		
	19:45~20:45 [有料]ピラティススクール 渡邊有美	
20:15~20:45 UBOUND [暗闇] 前深里		
21:00~21:45 Group Centery 前深里	21:00~21:45 ZUMBA miki	21:15~22:15 スペシャルマスターズ

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
休館日		
	10:05~10:50 パランスコーディネーション® 川本美鈴	10:05~10:50 ヨガ 松尾純枝
		10:10~11:00 [有料]ベビースクール
	11:05~11:35 カラダほぐすヨガ/つくろ 加藤賢吾	11:10~11:50 ミットアクア 北山綾
11:10~11:50 ベーシックエアロ 川本美鈴		
	11:50~12:05 adidasGYM&RUN	
12:15~13:00 Group Power 加藤賢吾	12:20~12:50 ハルトソールシンセシス 歌野原知子	12:30~13:00 アクアピクス 毛木瑞穂
	13:15~14:00 ヨガ 野村恵	13:10~13:55 Group Centery 前深里
	14:20~15:05 ボディシェイプ miki	14:10~14:55 太極拳 三保千鶴子
	15:20~16:05 ハルトソールシンセシス miki	15:10~15:55 リフレッシュヨガ 野村恵
	16:50~17:20 [映像]Group Fight	
	17:00~18:00 [有料]ジュニアスクール	
	17:30~18:00 [映像]Group Centery	15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール
	18:10~18:40 [映像]Group Power	
	18:15~19:15 [有料]ジュニアスクール	
	19:05~19:45 チャレンジエアロ 三嶋美賀子	19:30~19:45 adidasGYM&RUN
	20:00~20:45 Group Blast 前深里	20:00~20:45 リトモス 三嶋美賀子
		20:30~21:30 [有料]成人スクール
	21:00~21:45 Group Fight 森脇浩一	

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:35~10:05 ハルトソールシンセシス 金子真理子	
	10:20~11:00 アロマヒーリングヨガ 野村恵	10:05~10:50 チャレンジエアロ 石田裕美
		10:10~11:00 [有料]ベビースクール
	11:15~12:00 パランスコーディネーション® 石田裕美	
		11:10~12:10 [有料]成人スクール
		11:30~13:00 [有料]バレエ
	12:15~13:00 ベーシックステップ 石田裕美	12:20~12:50 アクアピクス 竹野内英隆
	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	
	13:35~14:20 レギュラーエアロ 田原志乃	13:40~14:20 ピヨボボディメイク ヨガ 渡邊有美
	14:35~15:20 Group Fight 加藤賢吾	14:35~15:05 イージーエアロ 田原志乃
	15:35~15:55 ヨガストレッチ 渡邊有美	15:30~15:45 adidasGYM&RUN
	16:10~16:55 リトモス 豊島三幸	16:10~16:50 ヨガ 渡邊有美
	17:10~17:40 [映像]Group Centery	
		17:30~18:00 [映像]ヨガ
	17:50~18:20 [映像]Group Fight	
		18:10~18:40 [映像]ボディメイクヨガ
	19:10~19:40 ハルトソールシンセシス 豊島三幸	
		19:30~20:30 [有料]TRYnations
	19:55~20:35 ベーシックエアロ 豊島三幸	
		20:45~21:00 お腹シェイプ
	20:50~21:35 Group Fight 行井明樹	21:15~21:35 ストレッチボール® 加藤小夏

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	9:30~9:50 映像 リフレッシュストレッチ	
	10:10~10:40 アロマストレッチ 歌野原知子	
	10:30~11:30 [有料]body REmake	
	10:55~11:35 ピヨボボディメイク ヨガ 歌野原知子	
		11:10~12:10 [有料]成人スクール
	11:50~12:20 Group Fight 田村望	12:05~12:25 ストレッチボール® 歌野原知子
		12:15~13:00 エンジョイマスターズ
	12:35~13:20 Group Blast 田村望	12:50~13:35 レギュラーエアロ 日浦優太
	13:55~14:25 ハルトソールシンセシス 豊島三幸	13:50~14:05 カラダほぐす
		14:15~14:30 お腹シェイプ
	14:40~15:10 イージーエアロ 豊島三幸	
	15:25~16:10 レギュラーステップ 豊島三幸	15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ 西嶋愛衣
		16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール
	17:05~19:05 [有料]ジュニアスクール	
	19:30~19:45 お腹シェイプ	
	20:00~20:45 交替わりプログラム ※週ごとにレッスン内容が 変更となります。	19:30~20:30 [有料]TRYnations
	21:00~21:45 交替わりプログラム ※週ごとにレッスン内容が 変更となります。	20:45~21:30 温ヨガ 松尾純枝
		20:30~21:30 [有料]成人スクール

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
		8:15~12:15 [有料]ジュニアスクール
	10:15~11:00 チャレンジエアロ 松尾純枝	10:10~10:55 ヨガ 渡邊有美
	11:15~11:45 ZUMBA GOLD 松尾純枝	11:30~12:00 [映像]Group Centery
	12:00~12:45 Group Fight 行井明樹	12:10~12:40 [映像]Group Groove
	13:00~13:45 Group Centery 田村望	13:00~13:15 お腹シェイプ
	14:00~14:30 Group Blast 田村望	13:55~14:35 温ヨガ MOMOE
	14:45~15:25 ベーシックエアロ 面家嘉輝	15:00~15:15 adidasGYM&RUN
	15:35~16:05 イージーエアロ 面家嘉輝	15:45~16:00 お腹シェイプ
	16:20~17:05 ZUMBA chie	16:15~16:35 ストレッチボール® 加藤小夏
	17:20~17:50 adidasGYM&RUN 行井明樹	17:15~18:15 [有料]ジュニアスクール
		18:30~19:30 [有料]ジュニアスクール

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
		9:30~9:50 映像 リフレッシュストレッチ
		10:00~10:30 [映像]Group Centery
	10:30~11:15 Group Fight 加藤賢吾	10:55~11:25 [映像]ピラティス
		9:30~12:30 [有料]ジュニアスクール
	11:30~12:15 Group Power 加藤賢吾	11:50~12:30 ヨガ 西村満貴代
	12:40~13:10 [映像]ベーシックエアロ	12:45~13:15 [映像]Group Fight
	13:30~14:00 UBOUND [暗闇] 前深里	13:30~14:00 [映像]Group Groove
		13:00~13:50 [有料]ベビースクール
	14:30~15:15 Group Fight 森脇浩一	14:15~15:15 [有料]TRYnations
		15:30~16:15 [有料]ジュニアスクール
	16:10~16:55 Group Blast 前深里	
		16:40~17:10 水中ウォーキング
		17:30~19:00 [有料]ジュニアスクール

映像プログラムのご案内

スクリーンに映し出された映像を見ながら行う新感覚プログラムです。薄暗い環境で実施となるため、人目を気にせずレッスンが受講できます。  
■映像プログラム案内事項  
①レッスン途中入退場自由です。その際は他の参加者へご配慮ください。  
②レッスン中はスタジオの扉を開けたまま実施となります。  
③レッスン内容により、ツールが必要となります。プログラムスケジュールをご確認ください。

パワープレート利用のご案内

①ご利用の際は、利用ボードへお名前の記入が必要となります。(1回あたり15分間の利用となります)  
②パワープレートの連続でのご利用はより多くの方が利用頂く為にご遠慮頂いております。