

※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 | 金 FRIDAY | | | 土 SATURDAY | | | 日 SUNDAY | | |
|----|---------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------------------|-----|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|-----|
| | スタジオ | FTA | プール | スタジオ | FTA | プール | スタジオ | FTA | プール | | スタジオ | FTA | プール | スタジオ | FTA | プール | スタジオ | FTA | プール |
| 10 | 9:30~10:00 【映像】Group Centergy | | | 9:30~10:00 【映像】ストレッチボール | | | 9:45~10:00 【映像】カラダうごく | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 10:15~10:45 バランスコーディネーション® 西田陽子 | 10:30~11:30 【有料】TRYnations Lv.1 平野忍 | 10:20~10:50 水中ジョギング 森岡叶夢 | 10:15~10:55 ピョンボデメイク ヨガ 越智美保 | 9:45~10:45 【有料】TRYnations Lv.3 平野忍 | 9:50~11:00 【有料】ベビースクール | 10:15~10:45 リフレッシュヨガ 原田陽子 | | 9:50~11:00 【有料】ベビースクール | 10:10~11:10 【有料】成人スクール(初級) 森岡叶夢 | 10:30~11:15 ZUMBA 亜由美 | | 10:30~11:15 Group Centergy 原田陽子 | | | 10:30~11:15 バランスコーディネーション® 越智美保 | 10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.3 桑田琉也 | | |
| 12 | 11:00~11:30 ベーシックエアロ 西田陽子 | | | 11:10~11:40 ベーシックエアロ 越智美保 | | | 11:00~11:30 イージーエアロ 西田陽子 | | | 11:15~11:45 アクアピクス 平橋幸子 | | 11:30~12:00 ZUMBA 亜由美 | | 11:30~12:00 UBOUND 桑田琉也 | | 11:30~12:15 ハルトソールシネセス 越智美保 | | 9:00~14:00 【有料】ジュニアスクール | |
| 13 | 11:45~12:15 UBOUND 兵頭 | | | 12:00~12:15 adidasGYM&RUN | | | 11:45~12:15 レギュラーエアロ 西田陽子 | | | 12:20~12:50 【有料】スイミングパーソナル 平橋幸子 | | 12:30~13:15 ZUMBA GOLD 四谷育子 | | 12:20~13:05 Group Blast 平野忍 | | 12:30~13:15 Group Power MUTSU | | | |
| 14 | 12:30~13:15 Group Centergy 原田陽子 | | 13:00~13:30 【有料】スイミングパーソナル 村上悠人 | 12:30~13:00 Group Blast 平野忍 | | | 12:30~13:15 チャレンジエアロ 甲斐有子 | | 12:15~13:15 【有料】TRYnations Lv.1 平橋幸子 | | 13:00~13:30 ベーシックエアロ 古谷有里子 | | 13:20~14:00 ベーシックエアロ 戸田美佐子 | | 13:30~14:00 ZUMBA 戸田美佐子 | | | | |
| 15 | 13:30~14:00 Group Fight 西田陽子 | 13:30~14:30 【有料】TRYnations Lv.3 平野忍 | | 13:15~13:45 ZUMBA GOLD 四谷育子 | | | 13:30~14:00 Group Fight 西田陽子 | | | | | 13:55~14:40 バランスコーディネーション® 山本(直) | | 14:15~15:00 DEEPWORK® 戸田美佐子 | | 14:15~14:55 レギュラーエアロ 戸田美佐子 | | 14:00~15:00 【有料】成人スクール(初級/中級) 村上悠人 | |
| 16 | 14:15~14:45 バランスコーディネーション® 西田陽子 | | | 14:00~14:40 アロマヒーリングヨガ 四谷育子 | 14:00~15:00 【有料】body REmake 原田陽子 | | 14:15~15:00 ヨガ 戸田美佐子 | | | | | 15:00~15:30 【映像】Group Power | | 15:10~15:40 【映像】Group Groove | | 15:10~15:55 ヨガ 戸田美佐子 | | | |
| 17 | | | 13:45~20:45 【有料】ジュニアスクール | | | | 15:15~15:45 【映像】Group Groove | | | | | 15:40~16:10 【映像】Group Fight | | 15:50~16:50 【映像】Group Power | | | 16:20~16:50 【映像】Group Groove | 16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.2 平橋幸子 | |
| 18 | | | 16:10~19:00 【有料】ジュニアスクール | | | 16:00~18:00 【有料】ジュニアスクール | 15:55~16:25 【映像】Group Fight | | | | | 16:20~16:50 【映像】MOSSA Athlete | | | | | 17:00~17:30 【映像】Group Groove | | |
| 19 | | | | | | 13:30~20:45 【有料】ジュニアスクール | 16:35~17:05 【映像】Group Centergy | | | | | 17:00~17:30 【映像】Group Groove | | 12:50~20:45 【有料】ジュニアスクール | | | 17:40~18:10 【映像】Group Fight | | |
| 20 | 19:30~20:15 チャレンジエアロ 戸田美佐子 | | | 19:15~19:45 Group Power 石岡知典 | 19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.1 平橋幸子 | | 17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール | | | | 17:40~18:10 【映像】Group Centergy | | | 18:20~18:50 【映像】Group Core | | | 18:30~19:00 adidasGYM&RUN 山本将輝 | | |
| 21 | 20:30~21:15 ZUMBA 戸田美佐子 | 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.1 原佑稀乃 | 20:45~21:45 【有料】成人スクール(初級) 芳田鷹哉 | 20:00~20:30 Group Fight 石岡知典 | | | 19:15~19:55 レギュラーエアロ 木村真弓 | | | | 18:20~18:50 【映像】Group Core | | 19:15~20:00 Group Power MUTSU | | | 19:15~20:00 Group Power MUTSU | | | |
| | 21:30~22:00 【映像】Group Centergy | | | 20:45~21:15 UBOUND【暗闇】 桑田琉也 | 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.3 平橋幸子 | | 20:10~20:55 Group Centergy 井堀晃輝 | | 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.4 桑田琉也 | | 20:15~21:00 チャレンジエアロ 山本(直) | | 20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.3 村上雄世 | | | 20:45~21:45 【有料】成人スクール(初級) 森岡叶夢 | | | |
| | | | | 21:30~22:00 【映像】Group Core | | | 21:10~21:40 Group Blast 井堀晃輝 | | 20:45~21:45 スペシャルマスターズ | | 21:15~22:00 Group Fight 石岡知典 | | | | | | | | |

休館日