

※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  
コチラ



月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			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
	9:10~9:40 【映像】ヨガ			9:10~9:40 【映像】Group Groove			9:10~9:40 【映像】Group Centergy			9:10~9:40 【映像】バルトソールジジネス			9:10~9:40 【映像】Group Centergy					
10	10:00~10:45 バルトソールジジネス IZUMI	10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:30 カラダうごく 住谷		10:00~10:30 水中ウォーキング	10:00~10:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 菊田	10:00~10:15 モーニングストレッチ		10:00~10:30 ベーシックエアロ 三谷	10:00~10:15 リフレッシュストレッチ	9:45~10:15 水中ウォーキング	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 住谷		8:30~11:30 【有料】ジュニアスクール	10:00~10:45 チャレンジエアロ 菅田		8:30~12:30 【有料】ジュニアスクール
11	11:00~11:45 ヒップホップ IZUMI	10:45~11:15 骨格リセットエクササイズ		10:45~11:15 Group Blast 菊田	10:40~11:00 スライズストレッチ 登	10:45~11:30 エンジョイマスターズ マスターズ登録者		10:25~10:45 トレーニングヨガ 登		10:45~11:30 Group Centergy 藤原		10:30~11:20 【有料】ベビースクール		10:55~11:10 お尻シェイプ		11:15~11:45 カラダうごく 北		
12		11:00~11:15 お尻シェイプ		11:10~11:25 カラダつくる			11:00~11:40 レギュラーエアロ 菊田			11:45~12:05 お腹シェイプ			11:20~11:35 お腹シェイプ					
13	12:10~12:55 Group Centergy 藤原	11:30~11:45 カラダつくる		11:35~12:05 Group Centergy 住谷		11:45~12:45 【有料】成人スクール(初級/中級)				12:20~12:50 adidasGYM&RUN 真井			12:00~12:45 Group Fight 真井		12:00~13:00 【有料】成人スクール(中級)		12:05~12:35 adidasGYM&RUN 北	
14	13:10~13:55 ZUMBA chie	13:30~13:50 骨格リセットエクササイズ		13:15~14:00 ビヨンドパワーヨガ 菊田	13:15~13:30 カラダほくす		13:15~13:45 イージーエアロ 菊田			13:15~14:00 ヨガ 岡野		13:00~13:45 スペシャルマスターズ マスターズ登録者	13:00~13:45 Group Blast 菊田			12:55~13:25 腰痛予防ストレッチ 鈴木		13:00~13:50 【有料】ベビースクール
15	14:10~14:40 ベーシックエアロ chie			14:15~14:45 カラダうごく 真井			14:00~14:45 バランスコーディネーション® 住谷			14:15~14:45 Group Fight 真井			14:15~15:15 【有料】フィットネススクール			13:45~14:30 Group Power 鈴木		
16	14:55~15:35 ビヨンドボディメイク ヨガ 申間			15:00~15:45 フラダンス AKO			15:00~15:40 ヨガ 住谷			15:00~15:45 フラダンス AKO						14:45~15:30 Group Fight 鈴木		
17				16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要			16:00~17:00 【有料】body REmake			16:00~16:30 イージーエアロ AKO						15:30~16:30 【有料】フィットネススクール	13:00~19:00 【有料】ジュニアスクール	15:45~16:25 レギュラーエアロ 岡野
18	17:50~18:50 【有料】空手スクール			16:40~17:10 【映像】Group Groove 予約不要						17:00~19:00 【有料】ダンススクール						16:45~17:15 ベーシックエアロ 真谷		
19				17:20~17:50 【映像】Group Centergy 予約不要			17:50~18:50 【有料】空手スクール									17:40~18:25 Group Power 北		
20	19:20~20:00 ベーシックエアロ 岡野			18:00~18:30 【映像】バルトソールジジネス 予約不要												18:40~19:25 Group Fight 藤原		
21	20:15~20:45 Group Blast 菊田			18:40~19:10 【映像】Group Fight 予約不要			19:30~20:00 レギュラーエアロ 住谷			19:30~20:15 Group Fight 鈴木						19:45~20:45 【有料】フィットネススクール		
	21:00~21:40 ヨガ 岡野			19:30~19:45 adidasGYM&RUN 北			20:15~20:45 Group Centergy 住谷									19:40~20:40 スペシャルマスターズ マスターズ登録者		
				20:00~20:45 Group Power 北			21:00~21:30 Group Power 吉村			20:30~21:30 【有料】フィットネススクール								
				20:15~21:15 【有料】成人スクール(初級/中級)														
				21:00~21:45 Group Fight 藤原														

**フィットネススクールについて**  
 フィットネススクールの開講時間は  
 別途、スクールスケジュール表をご覧ください。  
 ※HP・館内ジムエリアに掲載しております。