

※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 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						
11	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	
12		10:25~10:45 骨格リセットエクササイズ			10:40~11:00 スライズストレッチ			10:25~10:45 トレーニングヨガ											
13		11:00~11:15 お尻シェイプ			10:45~11:15 Group Blast 菊田				10:30~11:20 【有料】ベビースクール										
14		11:30~11:45 カラダつくる			11:10~11:25 カラダつくる														
15					11:35~12:05 Group Centergy 住谷														
16						11:45~12:45 【有料】成人スクール(初級/中級)													
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			

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。