

# 2024 10月12日 基本タイムスケジュール

※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 THURSDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ
第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
スクールスタジオ	スクールスタジオ	スクールスタジオ	スクールスタジオ	スクールスタジオ	スクールスタジオ	スクールスタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:40~11:10 Group Blast 濵江友美	10:20~11:00 ベーシックエアロ 菊田真里子	10:30~11:15 Group Fight 精野よう子	10:30~11:15 Group Fight 精野よう子	10:45~11:30 ZUMBA 重田舞	10:30~11:15 チャレンジエアロ 友兼理花	10:15~10:45 Group Fight 濵江友美
10:45~11:25 骨盤/セト/エクササイズ Saori	10:25~11:05 太極拳 三保千鶴子	10:40~11:25 ピヨンド/バウ/ヨガ 串間美保	10:40~11:25 ピヨンド/バウ/ヨガ 串間美保	10:55~11:35 ヨガ 西村清貴代	10:45~11:25 ヨガ 中井美由紀	9:45~10:45 [有料]TRYnations Lv.2 川村雄弥
10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.1 山本美空	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2 西希美子	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.1 阿部喜美子	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.1 阿部喜美子	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2 濵江友美	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 精野よう子	10:40~11:20 ヨガ 松尾純枝
11:30~12:15 Group Fight 濵江友美	11:15~12:00 ZUMBA Eringo	11:35~12:20 Group Centery 精野よう子	11:35~12:20 Group Centery 精野よう子	11:45~12:30 パルス/コア/ダンス/ヨガ 松尾純枝	11:35~12:20 リトモス 友兼理花	11:00~11:45 Group Blast 濵江友美
11:50~12:20 Group Centery Saori	11:30~12:00 水中ウォーキング ルネサンスインストラクター	11:45~12:15 イージーエアロ 瀬尾江美	11:45~12:15 イージーエアロ 瀬尾江美	12:00~12:30 ベーシックエアロ 菊田真里子	11:45~12:30 Group Centery 中井美由紀	11:35~12:15 骨盤/セト/エクササイズ 松尾純枝
12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2 山本美空	12:15~13:00 Group Blast 高橋美咲	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.3 濵江友美	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.3 濵江友美	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1 濵江友美	12:15~13:15 リトモス 友兼理花	12:00~12:45 Group Power 加納明日華
12:35~13:20 パルス/ソール/ダンス 松尾純枝	12:35~13:15 フラダンス midori	12:15~12:55 水中ウォーキング ルネサンスインストラクター	12:30~13:15 パルス/コア/ダンス/ヨガ 瀬尾江美	12:25~12:55 水中ウォーキング ルネサンスインストラクター	12:35~13:05 Group Fight 佐野杏子	12:30~13:00 UBOUND 濵江友美
13:00~13:45 エンジョイマスターズ 阿部喜美子	13:00~13:45 エンジョイマスターズ 阿部喜美子	13:00~13:30 クロール/背泳ぎ ルネサンスインストラクター	12:40~13:25 Group Power 高橋美咲	13:05~13:45 アクアピクス 菊田真里子	12:45~13:30 パルス/ソール/ダンス 友兼理花	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 精野よう子
13:35~14:20 リトモス 友兼理花	13:35~14:15 ヨガ 藤中俊子	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.2 濵江友美	13:45~14:25 ヨガ 朴梨香	13:45~14:30 リトモス 友兼理花	13:20~13:35 adidasGYM&RUN	13:00~13:45 Group Centery 精野よう子
14:35~15:05 Group Power 加納明日華	14:35~15:10 骨盤/セト/エクササイズ 松尾純枝	13:50~14:50 [有料]body REmake 田中志歩	14:40~15:25 ZUMBA chie	14:25~14:55 Group Centery Saori	13:55~14:40 Group Power 精野よう子	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.3 加納明日華
15:20~15:50 Group Fight 加納明日華	15:20~15:50 Group Power 濵江友美	14:30~15:00 腰痛予防ストレッチ 田中志歩	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.1 高橋巧	14:45~15:30 レギュラーエアロ 川本美鈴	14:00~14:30 UBOUND 佐野杏子	14:00~14:45 Group Fight 泉伸
16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要	16:55~17:25 [映像]Group Blast 予約不要	16:55~17:25 [映像]Group Blast 予約不要	15:10~15:40 パルス/ソール/ダンス 住谷奈緒子	15:00~15:45 Group Fight 高橋美咲	15:00~15:45 チャレンジエアロ 日浦優太
16:55~17:25 [映像]Group Blast 予約不要	16:55~17:25 [映像]Group Blast 予約不要	17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要	17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要	15:45~16:25 ピヨポピ/メイク ヨガ 川本美鈴	15:55~16:15 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	15:00~15:40 La-La AQUA 山本美空
17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要	17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要	18:15~18:45 [映像]Group Centery 予約不要	18:15~18:45 [映像]Group Centery 予約不要	16:55~17:55 [映像]Group Groove 予約不要	16:05~16:50 Group Blast 高橋美咲	16:00~16:30 [映像]Group Groove 予約不要
18:15~18:45 [映像]Group Centery 予約不要	18:30~19:00 Group Blast 佐野杏子	18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 加納明日華	18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 加納明日華	17:10~17:55 Group Centery 加納明日華	16:40~17:10 [映像]Group Blast 予約不要	16:40~17:10 [映像]Group Blast 予約不要
18:45~19:45 [有料]TRYnations Lv.2 泉伸	19:15~20:05 レギュラーエアロ 川本美鈴	19:15~20:00 レギュラーエアロ TOMO	19:15~20:00 レギュラーエアロ TOMO	17:55~18:25 [映像]Group Fight 予約不要	18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要	17:20~17:50 [映像]Group Fight 予約不要
19:40~20:00 TRX 川村雄弥	19:40~20:00 TRX 川村雄弥	19:25~19:55 Group Centery 西山由香里	19:25~19:55 Group Centery 西山由香里	18:00~20:00 [有料]ジュニアスクール ルネサンスインストラクター	18:55~19:25 [映像]Group Fight 予約不要	18:00~20:00 [有料]ジュニアスクール ルネサンスインストラクター
20:20~20:50 Group Power 高橋美咲	20:25~20:40 adidasGYM&RUN	20:10~20:40 リトモス TOMO	20:10~20:40 リトモス TOMO	19:30~20:10 ヨガ 中井美由紀	19:15~20:00 Group Blast 菊田真里子	19:15~20:00 Group Blast 菊田真里子
20:20~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 泉伸	20:05~20:20 adidasGYM&RUN	20:20~20:50 Group Fight 山本美空	20:20~20:50 Group Fight 山本美空	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.4 佐野杏子	20:20~21:05 Group Power 精野よう子	20:20~21:05 Group Power 精野よう子
20:35~20:50 お腹シェイブ	20:15~21:00 レギュラーエアロ 塩谷亜紀子	20:55~21:40 ZUMBA Chami	20:55~21:40 ZUMBA Chami	20:10~21:10 [有料]ジュニアスクール ルネサンスインストラクター	21:10~21:40 UBOUND 三随智香子	21:10~21:40 UBOUND 三随智香子
21:00~21:30 Group Centery 西山由香里	21:10~21:40 UBOUND 三随智香子	21:10~21:40 Group Blast 林文太郎	21:10~21:40 Group Blast 林文太郎	21:25~22:10 Group Fight 精野よう子	21:15~22:15 [有料]TRYnations Lv.3 林文太郎	21:15~22:15 [有料]TRYnations Lv.3 林文太郎

### プログラムについて

全てのプログラム定員制となります。  
第1スタジオ→45名  
ツール使用→35名  
第2スタジオ→31名  
ツール使用→15名  
(プール映像プログラムは除く)  
ご理解、ご協力の程よろしく申し上げます。

### 映像プログラムのご案内

①プログラムへの途中入場及び途中退場は自由となります。  
②プログラム中はスタジオの扉を開けた状態での実施となります。  
③プログラムの内容により、ツールが必要となります。  
※イベント開催により、映像プログラムの開催を変更する場合がございます。

### スクールスタジオご利用案内

・スクールを構っていない時間帯はストレッチや自重トレーニングなどをご利用いただけます。  
・スクール開講前30分は準備の為にご利用いただけません。

10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22