

※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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール
11	10:20~10:50 Group Centery Saori	10:20~10:50 ベーシックエアロ 北山	10:20~10:50 ベーシックエアロ 小田	10:20~10:50 ベーシックエアロ 串間	10:30~11:00 Group Fight 二宮	10:40~11:10 Group Blast 高橋
12	11:05~11:35 Group Power 清水	11:05~11:50 バランスコーディネーション® 北山	11:05~11:50 チャレンジエアロ 石田	11:05~11:35 バルトソールシンセシス 金子	11:15~11:45 Group Groove 西山	11:25~11:55 Group Fight 高橋
13	11:50~12:20 UBOUND 石田	12:05~12:45 ビヨンドボディメイク ヨガ Saori	11:30~12:00 アクアピクス 佐多	11:55~12:35 レギュラーステップ TOMO	12:00~12:30 Group Power 二宮	12:05~12:35 Group Fight 岡崎
14	12:35~13:05 ベーシックステップ 小田	12:25~12:55 ビヨンドパワーヨガ 串間	12:55~13:40 レギュラーエアロ 松尾	12:50~13:35 リトモス TOMO	12:45~13:15 Group Blast 岡崎	12:50~13:20 UBOUND 岡崎
15	13:00~14:00 リトモス 梶川	13:10~13:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 串間	13:55~14:25 Group Power 中村	13:50~14:35 ZUMBA chie	13:30~14:15 チャレンジエアロ 松尾	13:40~14:10 Group Power 佐伯
16	14:20~14:50 ボディシェイプ 金子	13:25~14:25 【有料】フィットネススクール 清水/中村 TRY2/bRGT	14:40~15:10 Group Blast 小田	14:50~15:20 Group Fight 佐伯	14:35~15:05 バルトソールシンセシス 松尾	14:30~15:00 ヨガ 西村
17	14:15~15:15 【有料】TRYnations 道佛/清水 Lv.1/Lv.2	14:45~15:45 【有料】TRYnations 岡崎/道佛 Lv.1/Lv.2	14:45~15:15 ヨガ 松尾	15:25~16:10 フラダンス Kana	15:20~15:50 バランスコーディネーション® 松尾	14:35~15:35 【有料】TRYnations 道佛/清水 Lv.1/Lv.2
18	15:05~15:45 アロマヒーリングヨガ 羽原	15:25~15:40 【映像】お腹シェイプ	15:50~19:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※最大4コース使用	16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.2 道佛	15:35~16:05 Group Centery 金屋	15:15~16:00 Group Centery 西山
19	16:00~16:30 【映像】Group Centery 予約不要	16:00~16:50 【有料】ジュニアスクール 予約不要	16:45~17:15 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	16:35~17:05 【映像】Group Blast 映像プログラム	16:05~16:50 Group Groove 沖岡	16:15~16:45 Group Groove 西山
20	16:40~17:10 【映像】Group Core 予約不要	16:30~17:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	17:10~18:00 【有料】ジュニアスクール 予約不要	17:20~17:50 【映像】Group Core 予約不要	16:45~17:45 【有料】TRYnations Lv.1 道佛	17:00~17:45 UBOUND 佐伯
21	17:20~18:05 【映像】Group Blast 予約不要	17:10~18:00 【有料】ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ ※最大4コース使用	17:25~18:10 【映像】Group Fight 予約不要	18:00~19:00 【有料】TRYnations 坂井/二宮 Lv.1/Lv.3	17:05~17:50 Group Fight 荒川	17:00~18:00 【有料】TRYnations 道佛/岡崎 Lv.1/Lv.4
22	18:25~18:55 リトモス TOMO	18:20~19:05 Group Blast 高橋	18:50~19:35 Group Fight 荒川	19:00~19:45 Group Fight 中村	18:05~18:50 Group Power 清水	18:00~18:30 【映像】Group Core 予約不要
	19:10~19:55 レギュラーステップ TOMO	19:20~19:50 Group Fight 高橋	19:15~20:15 【有料】TRYnations 中村/加賀 Lv.2/Lv.3	19:00~19:45 Group Fight 中村	17:55~18:35 温ヨガ 越智	18:00~19:00 【有料】成人スクール(初級/中級) 竹内/畑中 ※最大2コース使用
	20:10~20:40 Group Power 佐伯	19:15~20:15 【有料】フィットネススクール 清水/岡崎 TRY1/bRGT	19:30~20:30 【有料】成人スクール(初級/中級) 竹内 ※最大2コース使用	19:15~20:15 【有料】TRYnations 山本/松本 Lv.1/Lv.3	19:05~19:35 【映像】Group Centery 映像プログラム	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.2 佐伯
	20:55~21:40 Group Fight 森脇	20:05~20:50 ZUMBA 沖岡	20:40~20:55 カラダうごく	20:00~20:45 レギュラーステップ 石田	19:45~20:15 【映像】Group Blast 映像プログラム	
		20:40~21:25 Group Centery 西山	20:50~21:35 Group Power 中村	20:30~21:30 【有料】フィットネススクール 松江/岡崎 bRGT/TRY4		
		21:05~21:35 UBOUND 岡崎	21:05~21:20 adidasGYM&RUN	20:55~21:25 UBOUND 石田		
		21:40~22:10 【映像】Group Blast 映像プログラム	21:30~21:45 お腹シェイプ			

【スタジオWEB予約・定員等に関して】

- ◆スタジオ参加予約はWEBで予約が可能です。初めての方は、初回設定が必要になります。
- ◆各プログラムレッスン開始15分前よりチェックイン開始。5分前までにチェックインを各スタジオ前まで実施します。
- ◆ご予約の方は開始5分前までにチェックインを実施してください。
- ◆定員について ○1スタジオ○  
 コアトレーニング系51名  
 アクティブ系45名  
 ○2スタジオ○  
 コンディショニング系41名  
 アクティブ系34名