

※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		
	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
休館日																		
11	10:20~10:50 Group Centery Saori	10:20~10:50 ベーシックエアロ 北山	10:30~11:30 [有料]成人スクール(中級/上級) 坂本/星山 ※最大2コース使用	10:20~10:50 ベーシックエアロ 小田	10:20~10:50 Group Centery 金屋	10:30~11:20 [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2コース使用	10:20~10:50 パルトソールジジネシス 小田	10:20~11:00 ピヨポドメイク ヨガ 川本	10:30~11:30 [有料]成人スクール(初級/中級) 星山/坂本 ※最大2コース使用	10:20~10:50 ベーシックエアロ 串間	10:20~11:20 [有料]フィットネススクール 栗原/佐伯 TRY1/bRGT	10:30~11:20 [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3コース使用	10:30~11:00 Group Fight 二宮	10:30~11:00 ベーシックエアロ 西山	9:30~12:30 [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 [12:30~13:45] 上記時間1コースフロア台を敷き詰めております。予めご了承ください。	10:40~11:10 Group Blast 高橋	10:30~11:10 ヨガ 灰田	9:30~12:30 [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 [12:30~13:10] 上記時間1コースフロア台を敷き詰めております。予めご了承ください。
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	11:45~12:45 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※最大3コース使用	11:05~11:50 チャレンジエアロ 石田	11:10~12:10 [有料]TRYnations 金屋/道佛 Lv.1/Lv.2	11:30~12:00 アクアピクス 佐多	11:10~11:40 Group Groove 西山	11:15~11:45 バランスコーディネーション® 川本	11:50~12:35 レギュラーステップ TOMO	11:55~12:25 青竹ピクス® 串間	11:30~12:00 アクアピクス 中井	11:55~12:45 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ ※最大3コース使用	11:15~11:45 Group Groove 西山	11:15~11:45 ヨガ MOMOE	11:25~11:55 Group Fight 高橋	11:25~11:55 ZUMBA 信田	12:05~12:35 Group Fight 岡崎	12:15~13:15 [有料]Group Power 高橋美咲
13	11:50~12:20 UBOUND 石田裕美	12:05~12:45 ピヨポドメイク ヨガ Saori	12:35~13:05 ベーシックステップ 小田	12:05~12:50 ジャズダンス 金子	12:25~12:55 ピヨポドパワーヨガ 串間	12:15~13:15 [有料]成人スクール(初級/中級) 坂本/阿瀬川 ※最大2コース使用	12:55~13:40 レギュラーエアロ 松尾	12:00~12:30 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	12:50~13:35 リトモス TOMO	12:45~13:30 パレエ 柳淑泉	12:15~13:15 [有料]成人スクール(初級/中級) 田村/星山 ※最大2コース使用	12:55~13:40 レギュラーエアロ 松尾	12:45~13:15 Group Blast 岡崎	12:45~13:00 カラダうごく	12:50~13:20 UBOUND 岡崎	13:10~13:25 adidasGYM&RUN	13:40~14:10 Group Power 佐伯	13:10~14:00 [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3コース使用
14	12:35~13:05 ベーシックステップ 小田	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.3 清水	13:20~14:05 リトモス 梶川	13:10~13:40 ピヨポドメイク ヨガ 串間	13:25~14:25 [有料]フィットネススクール 清水/二宮 TRY2/bRGT	13:30~14:30 [有料]成人スクール(上級) 田村 ※最大2コース使用	13:55~14:25 Group Power 中村	14:00~14:30 骨格リセットエクササイズ 松尾	13:50~14:20 ベーシックエアロ chie	13:45~14:25 ピヨポドメイク ヨガ 串間	13:30~14:30 [有料]成人スクール(上級) 星山 ※最大2コース使用	14:35~15:05 Group Fight 佐伯	13:30~14:15 チャレンジエアロ 松尾	13:40~14:10 Group Fight 中村	14:00~15:00 [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1コース使用	14:30~15:00 ヨガ 西村	14:35~15:35 [有料]TRYnations 道佛/清水 Lv.1/Lv.2	14:00~15:00 [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1コース使用
15	14:20~14:50 ボディシェイプ 金子	14:15~15:15 [有料]TRYnations 道佛/清水 Lv.1/Lv.2	14:20~14:50 ボディシェイプ 金子	14:40~15:10 Group Fight 二宮	14:45~15:45 [有料]TRYnations 岡崎/道佛 Lv.1/Lv.2	15:00~19:00 [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	14:40~15:10 Group Blast 小田	14:45~15:15 ヨガ 松尾	15:05~15:45 アロマヒーリングヨガ 羽原	15:30~16:30 [有料]ヒップホップ 田原	15:25~15:40 [映像]お腹シェイプ	15:25~16:10 フラダンス Kana	14:35~15:05 Group Fight 佐伯	14:25~15:10 パレエ 牧本	15:15~16:00 Group Centery 西山	15:45~16:45 [有料]フィットネススクール 佐伯/二宮 TRY1/bRGT	16:05~16:50 Group Groove 沖岡	15:45~16:45 [有料]TRYnations 中村/清水 Lv.1/Lv.3
16	15:05~15:45 アロマヒーリングヨガ 羽原	15:30~16:30 [有料]ヒップホップ 田原	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	16:30~17:00 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	16:45~17:15 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	16:40~15:10 Group Blast 小田	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	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.1 道佛	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.1 道佛	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.1 道佛	16:05~16:50 Group Groove 沖岡	17:00~17:30 [映像]パルトソールジジネシス 映像プログラム	17:00~17:30 UBOUND 佐伯	17:00~18:00 [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1コース使用	17:00~18:00 [有料]TRYnations 道佛/岡崎 Lv.1/Lv.4	
17	16:40~17:10 [映像]Group Core 予約不要	17:10~18:10 [有料]ジュニアスクール 田原	17:20~17:50 [映像]Group Blast 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]MOSSA Athlete 映像プログラム	17:25~17:55 [映像]Group Fight 予約不要	17:25~17:55 [映像]Group Fight 予約不要	17:25~17:55 [映像]Group Fight 予約不要	17:20~17:50 [映像]Group Core 予約不要	17:50~18:30 温ヨガ 越智	18:00~19:00 [有料]成人スクール(中級/上級) 竹内/畑中 ※最大2コース使用	18:00~19:00 [有料]TRYnations 加賀/二宮 Lv.1/Lv.3	17:05~17:50 Group Fight 荒川	18:05~18:50 Group Power 清水	18:00~19:00 [有料]成人スクール(中級/上級) 竹内/畑中 ※最大2コース使用	18:25~18:55 リトモス TOMO	18:30~19:00 [映像]ヨガ 予約不要	
18	18:25~18:55 リトモス TOMO	18:30~19:00 [映像]Group Blast 予約不要	18:40~15:10 Group Blast 小田	18:20~19:05 Group Blast 高橋	18:30~19:00 [映像]ヨガ 予約不要	18:50~19:35 Group Fight 田村	18:50~19:35 Group Fight 田村	18:50~19:35 Group Fight 田村	18:00~19:00 [有料]TRYnations 加賀/二宮 Lv.1/Lv.3	19:00~19:45 Group Fight 中村	19:15~20:15 [有料]TRYnations 中村/加賀 Lv.1/Lv.2	19:15~20:15 [有料]TRYnations 中村/加賀 Lv.1/Lv.2	18:05~18:50 Group Power 清水	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	19:10~19:55 レギュラーステップ TOMO	19:15~19:55 温ポドメイクヨガ 川本	
19	19:10~19:55 レギュラーステップ TOMO	19:15~19:55 温ポドメイクヨガ 川本	19:15~20:45 [有料]スクール 広島大学水泳部 ※最大2コース使用	19:20~19:50 Group Fight 高橋	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) 阿瀬川/木下 ※最大2コース使用	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	19:30~20:30 [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 中村/加賀 Lv.1/Lv.2	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	19:30~20:30 [有料]成人スクール(初級/中級) 竹内 ※最大2コース使用	19:30~20:30 [有料]成人スクール(初級/中級) 竹内 ※最大2コース使用	19:45~20:15 [映像]Group Blast 予約不要	19:45~20:15 [映像]Group Blast 予約不要	19:45~20:15 [映像]Group Blast 予約不要	20:10~20:40 Group Power 佐伯	20:10~20:40 バランスコーディネーション® 川本	
20	20:10~20:40 Group Power 佐伯	20:10~20:40 バランスコーディネーション® 川本	20:40~21:10 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	20:05~20:35 Group Groove 沖岡	20:40~21:25 Group Centery 西山	20:50~21:35 Group Power 二宮	20:50~21:35 Group Power 二宮	20:50~21:35 Group Power 二宮	20:10~20:40 Group Power 佐伯	20:30~21:30 [有料]TRYnations 松本/岡崎 Lv.3/Lv.4	20:30~21:30 [有料]TRYnations 松本/岡崎 Lv.3/Lv.4	20:30~21:30 [有料]TRYnations 松本/岡崎 Lv.3/Lv.4	20:55~21:25 UBOUND 石田	20:55~21:25 UBOUND 石田	20:55~21:25 UBOUND 石田	20:55~21:25 UBOUND 石田	20:55~21:25 UBOUND 石田	
21	20:55~21:25 Group Groove 西山	21:00~22:00 [有料]TRYnations 佐伯/岡崎 Lv.2/Lv.3	21:30~22:00 [映像]Group Groove 予約不要	21:35~22:20 Group Blast 上田	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	20:55~21:25 UBOUND 石田	21:30~22:00 [映像]Group Groove 予約不要	21:30~22:00 [映像]Group Groove 予約不要	21:30~22:00 [映像]Group Groove 予約不要	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	
22	21:40~22:25 Group Fight 荒川	21:40~22:25 Group Fight 荒川	21:40~22:25 Group Fight 荒川	21:35~22:20 Group Blast 上田	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	21:40~22:10 UBOUND 岡崎	

【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、初期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○
コンディショニング系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