

※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 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY						
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール			
10																											
11	10:45~11:25 パーソナルエアロ 光永朋子	10:45~11:30 ヨガ 吉田照恵	10:15~11:15 [有料]body REmake 森戸恵美		10:30~11:15 フラダンス 秋山聖子	10:45~11:30 温ヨガ リンバ 竹内里恵	10:15~11:15 [有料]body REmake 井岡真希	10:20~11:10 [有料]ベビースクール	10:50~11:20 腰痛予防ストレッチ 井岡真希	10:15~11:15 [有料]body REmake 森戸恵美		10:20~11:10 [有料]ベビースクール	10:50~11:20 イージーエアロ 浦口佳彦	10:45~11:15 ヨガ 吉田照恵	10:10~11:10 [有料]body REmake 松本恭恵	10:15~11:15 [有料]流水スクール 森戸恵美	10:15~11:15 [有料]空手スクール 豊田澄江	10:20~11:20 [有料]body REmake 小野大貴		9:00~12:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用	10:10~10:40 [映像]Group Blast 予約不要	10:10~11:10 [有料]body REmake 佐野武生		11:00~11:15 [映像]adidasGYM&RUN		9:00~12:00 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用	
12	11:40~12:10 青竹ピクス® 光永朋子	11:45~12:15 Group Centergy 吉田照恵	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 松本恭恵	11:45~12:45 [有料]成人スクール (初級)村本美恵 (中級)長尾望	11:30~12:00 パーソナルエアロ 光永朋子	11:50~12:20 青竹ストレッチ 竹内里恵	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.4 松本恭恵	11:55~12:25 La-La AQUA 井上真奈美	11:40~12:10 ヨガ 吉田照恵			11:45~12:45 [有料]成人スクール (初級)森戸恵美 (中級)村本美恵		11:35~12:15 パーソナルエアロ 浦口佳彦	11:35~12:20 バルトソールダンス 吉田照恵	11:20~12:20 [有料]TRYnations Lv.2 井岡真希		12:15~12:45 クロール/背泳ぎ 1-3-5週目:クロール 2-4週目:背泳ぎ	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.4 松本恭恵		11:30~12:10 レギュラーステップ 光永朋子	11:30~12:15 太極拳 木塚直広		11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 佐野武生		12:10~13:10 [有料]成人スクール (初級)大空電嘉 (中級)森戸恵美	
13	12:30~13:15 Group Power 丸本恵子				12:15~13:00 レギュラーエアロ 光永朋子	12:35~13:15 骨格リセットエクササイズ 竹内里恵			12:25~13:10 Group Centergy 井岡真希	12:35~13:05 バルトソールダンス 吉田照恵			12:35~13:05 Group Groove 井岡真希	12:35~13:15 アロマヒーリングヨガ 井上真奈美	12:35~13:35 [有料]TRYnations Lv.1 小野大貴		12:20~13:05 レギュラーエアロ 光永朋子		12:40~13:40 [有料]キッズダンススクール Kuma		12:35~13:20 Group Power 丸本恵子				12:45~13:45 [有料]TRYnations Lv.1 佐野武生		
14	13:35~14:20 Group Blast 小野大貴				13:00~13:30 ピンボミラクル アップ 井上真奈美				13:25~14:10 ピラティス 齋藤美以菜	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.2 南陽啓			13:20~13:50 バルトソールダンス 井岡真希	13:30~13:45 adidasGYM&RUN		13:05~13:50 インジョイマスターズ		13:20~13:50 Group Centergy 齋藤美以菜		13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.3 金川岳史		13:40~14:25 Group Fight 松本恭恵				13:30~14:20 [有料]ベビースクール	
15	14:40~15:10 ピラティス 齋藤美以菜	14:25~15:05 ピンボミラクル アップ 井上真奈美			13:40~14:40 [有料]流水スクール 松本恭恵				14:10~14:55 Group Blast 松本恭恵	14:25~15:10 ピヨンド(ワ)ヨガ 井上真奈美			14:30~15:30 [有料]body REmake 竹内里恵					14:15~15:00 ヨガ 入山美樹子		14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.2 山下賢司		14:40~14:55 お尻シェイブ					
16	15:30~16:15 太極拳 木塚直広				15:15~16:00 ヨガ 入山美樹子				15:20~15:35 [映像]お尻シェイブ	15:45~16:15 [映像]Group Power 予約不要			15:10~15:55 ヨガ 高橋栄子					15:15~16:15 [有料]body REmake 丸本恵子		13:00~18:30 [有料]ジュニアスクール ※最大4コース使用	15:10~15:55 Group Blast 小野大貴	15:15~16:00 [有料]成人スクール 松本恭恵					
17	16:25~16:40 [映像]お尻シェイブ				16:25~16:40 [映像]お尻シェイブ				16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要				17:00~18:00 [有料]ジュニア空手スクール 豊田澄江					16:35~17:05 ピラティス 齋藤美以菜		16:10~16:55 Group Centergy 井岡真希	16:15~16:30 adidasGYM&RUN					16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.2 小野大貴	
18	16:50~17:20 [映像]Group Centergy 予約不要				16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要				17:30~17:45 [映像]骨格リセットエクササイズ				17:15~18:15 [有料]ジュニアダンススクール Kuma					17:20~18:00 ピンボミラクル アップ 齋藤美以菜		17:15~18:00 UBOUND [暗闇] 井岡真希							
19	17:30~18:00 [映像]Group Core 予約不要				17:30~17:45 [映像]骨格リセットエクササイズ				17:55~18:25 [映像]ピラティス 予約不要				18:15~18:45 [映像]Group Fight 予約不要					18:15~18:45 adidasGYM&RUN 金川岳史									
20	18:10~18:40 [映像]バルトソールダンス 予約不要				18:10~18:40 [映像]バルトソールダンス 予約不要				19:00~19:45 UBOUND [暗闇] 松本恭恵	19:15~19:45 バルトソールダンス 齋藤美以菜			19:15~19:45 バルトソールダンス 齋藤美以菜	19:15~20:15 [有料]TRYnations Lv.3 小野大貴				18:50~19:35 UBOUND [暗闇] 佐野武生	19:10~19:40 ヒップホップ Kuma		19:00~20:00 [有料]流水スクール 松本恭恵						
21	19:10~19:40 Group Blast 松本恭恵	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 小野大貴			19:00~19:45 UBOUND [暗闇] 松本恭恵	19:15~20:15 [有料]body REmake 齋藤美以菜			20:00~20:45 Group Fight 金川岳史	20:00~20:35 Group Groove 井岡真希	20:05~20:35 ピラティス 齋藤美以菜		20:00~20:30 UBOUND 佐野武生	20:45~21:15 Group Groove 齋藤美以菜	20:30~20:55 adidasGYM&RUN	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.4 金川岳史											
22	19:55~20:10 adidasGYM&RUN	20:20~20:35 お尻シェイブ			20:00~21:00 [有料]成人スクール (初・中級)金坂茂幸 (上級)増田剛	20:30~20:45 adidasGYM&RUN			21:00~21:20 ストレッチボール® 金川岳史	21:00~22:00 [有料]body REmake 小野大貴	21:00~22:00 [有料]TRYnations Lv.2 佐野武生		20:45~21:15 Group Groove 齋藤美以菜	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.4 金川岳史													

【水曜日】早朝の映像プログラムのご案内  
9:00~9:30 Group Fight  
9:45~10:00 adias GYM&RUN

【木曜日】早朝の映像プログラムのご案内  
9:00~9:30 ピラティス  
9:45~10:00 骨格リセットエクササイズ

【スタジオプログラム定員のご案内】  
【第1スタジオ】 43名(一部29名)  
【第2スタジオ】 29名  
※UBOUND・ストレッチボール 25名

【金曜日】早朝の映像プログラムのご案内  
9:00~9:30 Group Fight  
9:45~10:00 adidas GYM&RUN