

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 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 10:40~11:25 レギュラーエアロ 杉原裕子	10:30~11:10 ベーシックエアロ 菜摘	10:35~11:20 Group Centergy 友瀬りょう	10:40~11:25 レギュラーエアロ 菜摘	10:40~11:25 ZUMBA 松本梨子	8:30~10:30 [有料]ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ
12 11:45~12:30 ハルトソールシンセシス 杉原裕子	11:25~12:10 ハルトソールシンセシス 藤田由美子	11:40~12:25 Group Blast 友瀬りょう	11:45~12:30 リトモス 菜摘	11:40~12:10 イージーエアロ 松本梨子	11:00~12:00 [有料]Group Centergy 平隆晶
13 12:50~13:20 Group Power 中山優	12:30~13:15 Group Fight 池田有希	12:45~13:25 ベーシックエアロ 安徳千鶴	12:55~13:40 Group Power 高谷俊作	12:30~13:15 Group Fight 石井正一	11:45~12:45 [有料]成人スクール(初級) 臼木誠
14 13:40~14:25 Group Fight 土橋彩	13:30~14:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 中山優	13:40~14:10 リトモス 菜摘	14:00~14:45 チャレンジエアロ 長谷川誠	13:35~14:20 Group Power 石井正一	12:30~13:15 レギュラーステップ 平隆晶
15 14:40~15:25 ZUMBA 野口圭子	14:30~15:15 チャレンジエアロ 上田尊志	14:30~15:00 ZUMBA 菜摘	15:00~16:00 [有料]ZUMBA 長谷川誠	14:50~15:35 チャレンジエアロ 古賀美幸	12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1 友瀬りょう
16 15:40~16:25 Group Centergy 池田有希	15:30~16:30 [有料]チャレンジステップ 上田尊志	15:30~16:30 外部向けプログラム 生きいき体操教室	16:15~16:45 ZUMBA 長谷川誠	15:50~16:35 Group Fight 中西由紀	13:00~13:40 アクアピクス 中西由紀
17	16:30~18:30 [有料]ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ	16:30~18:30 [有料]ジュニアスクール ルネサンススイミングコーチ	17	16:55~17:40 Group Blast 大曾智	13:45~14:30 チャレンジエアロ 平隆晶
18 18:00~18:45 Group Power 別所航	18:00~18:45 Group Blast 友瀬りょう	18:00~18:45 Group Fight 高谷俊作	18:10~18:40 Group Centergy 中山優	17:30~18:30 [有料]TRYnations Lv.1 友瀬りょう	13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.2 糸瀬里菜
19 19:05~19:50 レギュラーステップ 古賀美幸	18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.3 中山優	18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.1 池田有希	19:00~19:30 Group Centergy 中山優	18:00~18:45 Group Centergy 糸瀬里菜	15:00~15:45 Group Power 平隆晶
20 20:10~20:50 ベーシックエアロ 野口圭子	19:00~19:45 Group Power 大曾智	19:00~19:30 ビヨンドボディメイク ヨガ 中山優	19:05~19:50 Group Power 中山優	19:00~19:45 チャレンジエアロ 菜摘	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 別所航
21 21:10~21:40 リトモス 菜摘	19:55~20:40 リトモス 狭間涼子	19:50~20:35 Group Centergy 中山優	20:15~21:00 Group Blast 大曾智	18:50~19:20 [映像]Group Fight 予約不要	16:15~17:00 Group Fight 池田有希
22	20:00~21:00 スペシャルマスターズ 柴山華乃子	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級) 生頼可奈子	21:20~21:50 ZUMBA 野口圭子	19:00~19:45 チャレンジエアロ 菜摘	16:15~17:00 [映像]Group Groove 予約不要

休館日

火曜日 19:30~
【ランジヨグ60】
担当者 中山 優

映像プログラム
切替期間は1ヶ月に1回となります

有料プログラム
別途事前にお申込みが必要となります