

※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 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール
11 10:25~10:40 【映像】カラダうごこ	11 10:30~11:30 【有料】チャレンジエアロ 山ノ内孝治	11 10:10~11:00 【有料】ベビースクール 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース3コース	11 10:25~10:40 【映像】モーニングストレッチ	11 10:10~11:00 【有料】ベビースクール 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース3コース	11 10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース
11 11:00~11:40 アロマヒーリングヨガ 平山香帆子	11 11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ 平山香帆子	11 11:00~11:45 ZUMBA 宮里かおり	11 11:10~11:40 Group Centergy 小田ありさ	11 11:00~11:45 Group Centergy 山ノ内孝治	11 11:00~11:45 レギュラーエアロ 横山加奈
11 11:10~11:40 ピヨンドミラクル アクア 田中美幸	11 11:10~11:40 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	11 11:05~11:50 ホットヨガ 中村智美	11 11:10~11:40 Group Blast 木村隼也	11 11:00~11:45 ピヨンドパワーヨガ 北原安代	11 11:00~12:00 【有料】TRYNations Lv.1 宮崎心
12 11:55~12:40 Group Groove 渡辺理都	12 11:50~12:20 チャレンジエアロ 山ノ内孝治	12 11:40~12:40 【有料】成人スクール(初・中級) 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース3コース	12 12:00~12:30 アクアピクス 中川孝子	12 12:05~12:45 骨格リセットエクササイズ 山ノ内孝治	12 12:00~12:30 アクアピクス 中西由紀
12 12:00~12:45 ハルトソールシンセシス 町田知美	12 12:05~12:45 ピヨンドボディメイク ヨガ 西尾リカ	12 12:05~12:50 ヨガ 宮里かおり	12 12:05~12:50 ZUMBA 田中弘子	12 12:10~12:40 ストレッチボール® 吉用賢人	12 12:05~12:50 Group Power 吉用賢人
13 12:55~13:35 骨格リセットエクササイズ 山ノ内孝治	13 12:40~13:10 Group Centergy 山ノ内孝治	13 13:05~13:35 Group Fight 富田なつみ	13 13:05~13:50 Group Power 増野功一	13 12:35~12:55 ストレッチボール® 木村隼也	13 12:40~13:25 ヨガ 橋本陽子
13 13:00~13:45 ボディシェイブ TORU	13 13:00~13:30 Group Fight 木村隼也	13 13:05~13:35 Group Fight 富田なつみ	13 13:10~13:40 Group Groove 小田ありさ	13 13:05~13:35 カーディオキックボクシング(階級) 富田なつみ	13 13:10~13:55 ZUMBA 横山加奈
13 12:50~13:50 スペシャルマスターズ	13 13:25~14:10 レギュラーステップ 白石正和	13 13:30~14:00 【有料】成人スクール(初・中級) ルネサンススイミングコーチ	13 13:55~14:45 Group Power 渡辺理都	13 13:00~13:45 ヨガ ※1 西尾リカ	13 13:10~14:00 【有料】ベビースクール 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース3コース
14 14:00~14:45 リトモス 佐々木春美	14 14:30~15:15 レギュラーエアロ 白石正和	14 13:45~14:15 Group Groove 小田ありさ	14 14:10~14:55 Group Fight 中西由紀	14 13:55~14:40 Group Power 増野功一	14 14:10~14:55 Group Groove 渡辺理都
14 14:00~14:45 ヨガ 宮里かおり	14 14:35~15:20 太極拳 石川美代子	14 14:45~15:05 ストレッチボール® 錦織千弘	14 14:00~14:45 気功 薦田敏子	14 14:00~14:45 ヨガ ※2 西尾リカ	14 14:10~14:55 Group Groove 渡辺理都
15 15:05~15:45 ベーシックエアロ 宮田一輝	15 16:10~17:10 【有料】ジュニアスクール	15 15:00~15:45 チャレンジエアロ 佐々木春美	15 15:20~16:00 ピヨンドボディメイク ヨガ 中西由紀	15 15:00~15:45 Group Fight 木村隼也	15 15:15~16:00 Group Centergy 渡辺理都
15 15:00~15:45 健美操 北原安代	15 16:45~17:15 【映像】ヨガ 予約不要	15 15:00~15:45 ベーシックエアロ 佐々木春美	15 15:20~16:00 ピヨンドボディメイク ヨガ 中西由紀	15 15:00~15:45 Group Fight 木村隼也	15 15:15~16:00 Group Centergy 渡辺理都
16 16:05~16:35 ZUMBA 宮田一輝	16 17:25~18:25 【有料】ジュニアスクール	16 16:00~16:30 【映像】Group Fight 予約不要	16 16:45~17:15 【映像】ピラティス 予約不要	16 16:00~16:45 Group Blast 松島りえ	16 15:45~16:15 【映像】ピラティス 予約不要
16 16:05~16:35 ZUMBA 宮田一輝	16 17:30~18:00 【映像】ピラティス 予約不要	16 16:45~17:15 【映像】ピラティス 予約不要	16 16:45~17:15 【映像】ピラティス 予約不要	16 16:00~16:45 Group Blast 松島りえ	16 15:45~16:15 【映像】ピラティス 予約不要
17 17:15~18:15 【有料】ジュニアスクール	17 17:30~18:00 【映像】ピラティス 予約不要	17 17:30~18:00 【映像】ピラティス 予約不要	17 17:30~18:00 【映像】Group Centergy 予約不要	17 17:05~17:50 ZUMBA 松島りえ	17 16:20~17:05 Group Fight 富田なつみ
17 17:15~18:15 【有料】ジュニアスクール	17 17:30~18:00 【映像】ピラティス 予約不要	17 17:30~18:00 【映像】ピラティス 予約不要	17 17:30~18:00 【映像】Group Centergy 予約不要	17 17:05~17:50 ZUMBA 松島りえ	17 16:20~17:05 Group Fight 富田なつみ
18 18:15~18:45 【映像】Group Blast 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Groove 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	18 18:00~18:30 【映像】ピラティス 予約不要	18 16:30~17:00 【映像】ヨガ 予約不要
18 18:15~18:45 【映像】Group Blast 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Groove 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	18 18:15~18:45 【映像】Group Fight 予約不要	18 18:00~18:30 【映像】ピラティス 予約不要	18 16:30~17:00 【映像】ヨガ 予約不要
19 19:10~19:55 Group Centergy 高田侑希	19 19:15~20:00 ハルトソールシンセシス 杉原裕子	19 19:15~20:00 リトモス 福澤明子	19 19:15~20:00 ハルトソールシンセシス 中西由紀	19 17:25~18:10 チャレンジエアロ 宮田一輝	19 17:15~17:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
19 19:10~19:55 Group Centergy 高田侑希	19 19:20~20:05 ヨガ TORU	19 19:30~20:00 Group Centergy 平山香帆子	19 19:15~20:00 ハルトソールシンセシス 中西由紀	19 17:25~18:10 チャレンジエアロ 宮田一輝	19 17:15~17:45 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要
20 20:10~20:55 Group Power 石井正一	20 20:20~21:00 ベーシックエアロ 橋史哉	20 20:15~21:00 Group Power 吉用賢人	20 20:15~21:00 ZUMBA 城丸	20 18:45~19:15 【映像】ヨガ 予約不要	20 18:00~18:30 【映像】ピラティス 予約不要
20 20:10~20:55 Group Power 石井正一	20 20:20~21:00 カーディオキックボクシング 富田なつみ	20 20:20~21:05 ジャズダンス 野田直子	20 20:15~21:00 ZUMBA 城丸	20 18:45~19:15 【映像】ヨガ 予約不要	20 18:00~18:30 【映像】ピラティス 予約不要
21 21:10~21:55 Group Groove Rin	21 21:15~21:45 Group Blast 富田なつみ	21 21:20~22:05 Group Fight 木村隼也	21 21:20~21:50 【映像】Group Groove 予約不要	21 19:00~20:00 【有料】成人スクール(初・中級) 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース4コース	21 18:45~19:15 【映像】ヨガ 予約不要
21 21:10~21:55 Group Groove Rin	21 21:30~22:00 【映像】ピラティス 予約不要	21 21:30~22:00 【映像】ピラティス 予約不要	21 21:20~21:50 【映像】Group Groove 予約不要	21 19:00~20:00 【有料】成人スクール(初・中級) 【利用可能コース案内】 歩くコース1コース 泳ぐコース4コース	21 18:45~19:15 【映像】ヨガ 予約不要
22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:00~22:30 【映像】Group Fight 予約不要	22 19:30~20:00 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要	22 19:30~20:00 【映像】Group Fight 予約不要
22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:15~22:45 【映像】Group Fight 予約不要	22 22:00~22:30 【映像】Group Fight 予約不要	22 19:30~20:00 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要	22 19:30~20:00 【映像】Group Fight 予約不要

スタジオプログラムに関するご案内
◆定員3階スタジオ 43名 ツール使用レッスン 37名
2階スタジオ 30名 ツール使用レッスン 25名
◆予約方法:15日前よりWEB or 2階スタジオ前タレットにてご予約ください。※1,2のレッスンはどちらか1本のみご予約いただけます。

温/ホットプログラムについて
温プログラム…室温30~32℃
ホットプログラム…室温32~36℃
(バスタオルと500ml以上の水をお持ちください)