

※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 休館日	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		
11:00~11:15 シナプロジョー 中村ゆかり	11:05~11:45 ベーシックステップ 松崎広子	11:00~11:40 ミットアクア 平井公仁加	11:00~11:30 ハルトソールンセンス 中西由紀	11:00~11:30 パランスコーディネーション® TORU	9:30~11:30 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用	11:00~11:45 レギュラーステップ 小川治子	11:00~11:45 フラダンス 末松利恵		11:00~11:30 ビヨンドパワーヨガ 藤高真吾	11:15~11:45 リトモス 福田扶美佳	11:00~11:30 水中ウォーキング コーチ	11:00~11:30 リトモス 福田扶美佳	11:45~12:15 リトモス 福田扶美佳	11:40~12:10 [映像]Group Groove 予約不要	11:00~11:30 Group Centergy 戸澤佳恵	11:10~11:50 骨格リセットエクササイズ 藤野康子	11:00~12:00 [有料]成人スクール(中級) コーチ	8:15~10:30 [有料]ジュニアスクール ※成人会員専用(開館時間は10:30~とびます)	
11:30~12:15 ヨガ 中村ゆかり	12:10~12:40 [映像]Group Fight 予約不要	12:00~12:30 クロール/背泳ぎ コーチ	11:45~12:15 パランスコーディネーション® TORU	11:45~12:15 [映像]Group Groove 予約不要	11:55~12:35 アクアピクス 中西由紀	12:00~12:30 イージーエアロ 本村佳子	12:00~12:45 ヒップホップ うっしー		11:50~12:35 チャレンジエアロ 宮田一輝	12:00~12:30 リトモス 福田扶美佳	11:50~12:50 [有料]成人スクール(中級) コーチ	12:45~13:15 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要	12:30~13:00 Group Fight トレーナー	12:30~13:20 [有料]ベビースクール ※最大2コース使用	12:05~12:35 カーディオキックボクシング(随時) 大坪未空	12:05~12:45 温ボディメイクヨガ 藤野康子	12:10~13:10 [有料]成人スクール(初級) コーチ		
12:30~13:10 ベーシックエアロ 松崎広子	13:10~13:55 Group Centergy 藤高真吾	13:00~14:00 [有料]成人スクール(初中級) コーチ	12:30~13:15 リフレッシュヨガ 岡崎真由美	13:05~14:05 [有料]ピラティススクール 藤野康子	13:00~14:00 [有料]成人スクール(中上級) コーチ	12:55~13:35 ベリッシュエイブ 本村佳子	13:00~13:30 [映像]Group Power 予約不要	13:00~13:45 エンジョイマスターズ コーチ	12:55~13:25 ZUMBA 内野理美	13:35~13:55 トレーニングヨガ 岡崎真由美		13:40~14:10 Group Fight 内野理美	14:20~14:50 レギュラーエアロ 山本純子	14:25~15:05 温アロマヒーリングヨガ 塚脇麻衣	14:00~15:00 スペシャルマスターズ コーチ	14:00~15:00 エンジョイマスターズ コーチ	14:00~14:45 ZUMBA TSURU	14:20~14:50 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	14:00~16:00 [有料]ジュニアスクール ※最大2コース使用
13:25~14:10 レギュラーエアロ 古賀五月	14:20~15:00 ベリッシュエイブ 本村佳子		14:20~15:00 リトモス 福田扶美佳	14:20~15:00 骨格リセットエクササイズ 藤野康子		14:15~15:00 ヨガ 高原淳美	14:20~15:05 太極拳 石川美代子	14:15~15:15 [有料]障害者施設改善スクール 平井公仁加	14:30~15:15 ヨガ 佐藤泰代	15:05~15:45 ベーシックエアロ 杉原裕子		15:35~16:05 Group Centergy 堤理菜	16:05~16:50 ZUMBA 城丸	16:05~16:50 温ヨガ 戸澤佳恵	15:00~15:15 お腹シェイブ 大坪未空	15:05~15:50 Group Centergy 堤理菜	15:30~16:15 Group Fight 宇土和孝	16:10~16:40 [映像]Group Fight 予約不要	
14:25~15:10 Group Power 宇土和孝	15:25~16:10 ボディシェイブ 本村佳子		15:25~16:10 ZUMBA 田中弘子	15:20~15:50 [映像]ハルトソールンセンス 予約不要		15:25~16:10 ZUMBA 今福智美	15:30~16:30 [有料]ピラティススクール 前田雅子		16:05~16:35 [映像]Group Groove 予約不要	16:50~17:20 [映像]Group Centergy 予約不要		17:10~17:55 Group Centergy 原井麻衣子	17:10~17:40 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	17:00~18:00 [有料]成人スクール(中級) コーチ	16:30~17:15 Group Power 宇土和孝	16:50~17:20 [映像]Group Groove 予約不要			
15:30~16:00 腰痛予防ストレッチ 岡崎真由美	16:30~17:00 [映像]Group Fight 予約不要		16:15~16:30 [映像]お腹シェイブ	16:45~17:15 [映像]Group Centergy 予約不要		16:45~17:15 [映像]Group Blast 予約不要	16:00~18:00 [有料]ジュニアスクール 最大3コース使用		17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要			18:15~19:00 Group Blast 塚脇麻衣	18:30~19:00 [映像]Group Fight 予約不要		17:50~18:20 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要				
16:30~17:30 [有料]TRYnations Lv.3	17:20~17:50 [映像]Group Groove 予約不要		16:00~19:00 [有料]ジュニアスクール ※最大3コース使用	17:35~18:05 [映像]Group Fight 予約不要		18:40~19:10 ZUMBA 宮田一輝	19:05~19:35 温ボディメイクヨガ 原井麻衣子		18:20~18:35 [映像]お腹シェイブ			18:45~19:30 ベーシックエアロ 橋史哉	19:05~19:35 温パワーヨガ 播磨久美子		19:10~19:40 [映像]Group Groove 予約不要				
17:20~17:50 [映像]Group Groove 予約不要	18:10~18:40 [映像]Group Centergy 予約不要					19:35~20:20 レギュラーエアロ 宮田一輝	19:55~20:40 Group Centergy 原井麻衣子		19:55~20:25 ZUMBA 戸澤佳恵			20:00~20:30 Group Blast 大坪未空	20:45~21:30 温ヨガ 戸澤佳恵						
19:30~20:15 レギュラーエアロ 山本純子	19:00~19:45 温ヨガ 橋本陽子		19:15~19:55 ベーシックエアロ 松崎広子	19:45~20:30 Group Centergy 古賀万理	20:00~21:00 スペシャルマスターズ コーチ	20:35~21:20 Group Fight 大坪未空	21:00~21:30 [映像]Group Fight 予約不要		20:50~21:35 チャレンジエアロ 佐々木春美			20:00~21:00 [有料]成人スクール(初中級) コーチ							
20:30~21:15 リトモス 佐々木春美	20:45~21:30 [映像]Group Centergy 予約不要		20:10~20:55 Group Power 内野理美	20:45~21:00 adidasGYM&RUN 宮本若英															
21:30~22:00 カーディオキックボクシング(随時) 宮本若英			21:15~22:00 Group Fight 内野理美																

お客様へのお願い

※レッスン開始後、スタジオ内での携帯電話操作はご遠慮ください。

※当日入場ご希望の方はレッスン開始15分前より所定の場所にお並びいただけます。