

※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。

● …… 枠内に色がつけられ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					
	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			
10																					
11	11:00~11:15 シナプソロジー 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 ハルトソールシンセシス 中西由紀	11:00~11:30 バランスコーディネーション® TORU	◎	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								
12	11:30~12:15 ヨガ 中村ゆかり			11:45~12:15 バ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					11:50~12:35 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		12:00~12:30 リトモス 福田扶美佳	11:40~12:10 【映像】Group Groove 予約不要	11:30~12:30 【有料】成人スクール(初中級) コーチ	11:45~12:15 リトモス 福田扶美佳					
13	12:30~13:10 ベーシックエアロ 松崎広子			12:30~13:15 リフレッシュヨガ 岡崎真由美	◎				12:55~13:35 ベリィシェイブ 本村佳子	13:00~13:30 【映像】Group Power 予約不要		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 石橋悠平	12:30~13:00 ボルドー・プラ 福田扶美佳	12:30~13:20 【有料】ベビースクール ※最大2コース使用	13:00~13:45 バランスコーディネーション® 藤野康子					
14	13:25~14:10 レギュラーエアロ 古賀五月	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	13:30~14:00 Group Blast トレーナー	13:05~14:05 【有料】ピラティススクール				13:45~14:00 【映像】お腹シェイブ		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		13:30~14:10 骨格リセットエクササイズ うっしー							
15	14:25~15:10 Group Power 石橋悠平	14:20~15:00 ベリィシェイブ 本村佳子		14:20~15:05 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】障害者福祉推進スクール 平井公仁加		14:30~15:15 ヨガ 佐藤泰代		14:20~14:50 ハルトソールシンセシス 杉原裕子	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	14:00~14:45 ZUMBA Rin	14:20~14:50 【映像】ベーシックエアロ 予約不要				
16	15:30~16:00 腰痛予防ストレッチ 岡崎真由美	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】ハルトソールシンセシス 予約不要				15:30~16:30 【有料】ピラティススクール		15:35~16:05 腰痛予防ストレッチ 坂元直美		15:05~15:45 ベーシックエアロ 杉原裕子	15:05~15:45 ベーシックエアロ 戸澤佳恵	15:25~15:40 カラダうごく 大坪未空	15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール ※最大2コース使用	15:30~16:15 Group Fight トレーナー	15:05~15:50 Group Centergy Rin	15:00~15:15 お腹シェイブ 大坪未空		
17	16:30~17:30 【有料】TRYnations Lv.3	16:30~17:00 【映像】Group Fight 予約不要		16:45~17:15 【映像】Group Centergy 予約不要	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		16:05~16:35 【映像】Group Groove 予約不要	16:05~16:50 ZUMBA 城丸	16:05~16:50 温ヨガ 戸澤佳恵		16:30~17:15 Group Power トレーナー	16:10~16:40 【映像】Group Fight 予約不要				
18		17:20~17:50 【映像】Group Groove 予約不要		17:35~18:05 【映像】Group Fight 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	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(初中級) コーチ						
19		18:10~18:40 【映像】Group Centergy 予約不要					18:40~19:10 ZUMBA 宮田一輝					18:45~19:30 レギュラーエアロ 橋史哉		17:50~18:20 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	18:30~19:00 【映像】Group Fight 予約不要	18:30~19:30 【有料】成人スクール(初中級) コーチ					
20	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			19:35~20:15 ベーシックエアロ 宮田一輝	19:05~19:35 温ボディメイクヨガ 原井麻衣子		20:00~20:30 Group Blast 大坪未空	19:55~20:40 Group Centergy 原井麻衣子		18:50~19:35 温パワーヨガ 播磨久美子	19:10~19:40 【映像】Group Groove 予約不要							
21	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	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	20:45~21:30 温ヨガ 戸澤佳恵	20:00~21:00 【有料】成人スクール(初中級) コーチ									
	21:30~22:00 カーディオキックボクシング【随時】 トレーナー			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。