

※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					
	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール	4階スタジオ	3階スタジオ	4階PTルーム	プール		
11		9:35~10:05 【映像】ピラティス 予約不要				9:35~10:05 【映像】ヨガ 予約不要																				
12		10:15~10:45 【映像】Group Century 予約不要		10:20~10:50 水中ウォーキング 東佑佳		10:15~10:45 【映像】Group Fight 予約不要		10:00~11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール																		
13	11:05~11:50 ZUMBA 田中弘子	11:05~11:50 温ヨガ リンパ 藤野康子	11:15~12:15 【有料】body REmake 向依里	11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級)	11:00~11:45 レギュラーエアロ EMI	11:05~11:45 骨格【外】エクササイズ 山ノ内孝治	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	11:00~11:30 ZUMBA 内野理美	11:00~11:30 青竹ピクス® 石田裕紀子	11:15~12:15 【有料】body REmake 藤永ひろみ	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初級)	11:45~12:30 パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	11:10~11:55 レギュラーエアロ 村岡智子	11:05~11:50 温ヨガ marumi	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	11:00~11:45 レギュラーエアロ 宮田一輝	11:00~11:30 青竹ピクス® 石田裕紀子	11:50~12:35 温ヨガ ASUKA	11:00~11:45 ZUMBA 城丸	11:05~11:45 温ボディエクササイズ 高田侑希						
14	12:05~12:50 Group Century 青木美幸	12:10~12:40 イーザーエアロ 田中弘子	12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.1 松尾英裕	12:10~12:40 アクアピクス 播磨久美子	12:05~12:35 リトモス EMI	12:05~12:45 ベーシックエアロ 山ノ内孝治	12:05~12:35 パーソナル レッスン スイングコーチ	12:45~13:30 ヨガ 橋本陽子	12:45~13:30 Group Fight 川口千紗代	12:30~13:30 【有料】body REmake 松尾英裕	12:45~13:20 水慣れ/クロール スイミングコーチ	12:45~13:50 アクアピクス 早弥香	12:10~12:55 チャレンジエアロ 花田純子	12:05~12:45 骨格【外】エクササイズ 藤野康子	12:45~13:25 MITTアクア 宮地和幸	12:00~12:30 リトモス 古賀五月	11:50~12:35 温ヨガ ASUKA	12:45~13:30 Group Power 内野理美	12:55~13:40 温ヨガ ASUKA	12:00~12:45 レギュラーエアロ 榎田梨乃	12:05~12:35 Group Century 高田侑希	13:00~13:30 Group Power 大坪恭子	12:55~13:25 Group Century 高田侑希	12:20~13:00 MITTアクア 石田裕紀子		
15	13:10~13:55 パーソナル レッスン 青木美幸	12:55~13:25 Group Groove 大坪恭子	12:50~13:50 エンジョイマスターズ 七田健介	13:40~14:25 ZUMBA 城丸	13:05~13:50 フラダンス 末松利恵	13:45~14:25 パーソナル レッスン 酒井春美	13:45~14:25 パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	13:45~14:25 パーソナル レッスン 早弥香	13:30~14:30 【有料】body REmake 川口千紗代	13:00~13:50 アクアピクス 早弥香	14:00~15:00 【有料】body REmake 藤永ひろみ	14:30~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	13:10~13:55 パーソナル レッスン 藤野康子	13:05~13:20 お尻シェイブ 向依里	13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ 向依里	13:30~14:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	13:45~14:30 Group Fight 内野理美	14:20~15:20 【有料】TRYnations Lv.4 榎田梨乃	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.1 夏井真輝	13:45~14:15 Group Fight 榎田梨乃	13:40~14:10 【映像】ピラティス 予約不要	13:30~14:20 親子ベビースクール ※ジュニアスクール	14:30~15:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	13:30~14:20 親子ベビースクール ※ジュニアスクール		
16	14:10~14:55 ヨガ TORU	14:40~15:40 【有料】body REmake 松尾英裕	14:00~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	14:40~15:10 パーソナル レッスン 杉原裕子	14:40~15:10 パーソナル レッスン 杉原裕子	14:40~15:25 ZUMBA GOLD 早弥香	14:40~15:25 太極拳 村山ミナ	14:40~15:25 ZUMBA GOLD 早弥香	14:40~15:25 太極拳 村山ミナ	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用	14:30~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】	14:55~15:25 ジャズダンス 大石素子	14:10~14:40 ヒップホップ AZUMI	14:15~15:15 【有料】body REmake 松尾英裕	14:45~15:30 Group Century 高田侑希	14:45~15:30 Group Century 高田侑希	14:20~15:20 【有料】TRYnations Lv.4 榎田梨乃	14:45~15:30 Group Century 高田侑希	15:30~16:15 リトモス 山本純子	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用	14:55~15:35 骨格【外】エクササイズ 藤野康子	15:30~16:15 リトモス 山本純子	15:45~16:45 【有料】TRYnations Lv.3 榎田梨乃	14:30~15:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	14:30~15:30 成人スイミングスクール (初級/中級)	
17	16:10~16:55 レギュラーエアロ 榎田梨乃	16:00~16:30 【映像】ピラティス 映像プログラム	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:10~17:10 カワイイ体育教室 【ジュニアスクール】	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	16:45~17:30 Group Fight 早弥香	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:05~17:35 【映像】Group Groove 予約不要	16:45~17:30 Group Blast 榎田梨乃	16:10~17:10 【有料】TRYnations Lv.2 夏井真輝	16:45~17:30 Group Blast 榎田梨乃	16:30~17:00 パーソナル レッスン 杉原裕子	16:40~16:55 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:15~18:00 ビヨンド・ワーク 杉原裕子	17:00~18:00 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	16:30~17:00 パーソナル レッスン 杉原裕子	17:15~18:00 ビヨンド・ワーク 杉原裕子	17:00~18:00 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	
18	17:05~17:20 【映像】JadidasGYM&RUN 予約不要	17:30~18:00 【映像】Group Fight 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:15~18:15 カワイイ体育教室 【ジュニアスクール】	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:10~17:25 【映像】お尻シェイブ 予約不要	17:45~18:00 【映像】JadidasGYM&RUN 予約不要	17:45~18:00 【映像】JadidasGYM&RUN 予約不要	18:10~18:40 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝	17:30~18:30 【有料】body REmake 夏井真輝
19	18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.3 榎田梨乃	18:45~19:45 【有料】TRYnations Lv.3 榎田梨乃	19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.1 七田健介	19:45~20:25 MITTアクア 宮地和幸	19:10~19:50 アロマストレッチ 大坪恭子	19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.2 宮地和幸	19:10~19:50 アロマストレッチ 大坪恭子	19:30~20:00 カチオキガガガ 榎田梨乃	19:15~20:00 ZUMBA 松島りえ	19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.2 宮地和幸	19:10~19:50 アロマストレッチ 大坪恭子	19:30~20:00 カチオキガガガ 榎田梨乃	19:15~20:00 ZUMBA 松島りえ	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 夏井真輝	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 夏井真輝	19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.2 宮地和幸	19:10~19:50 アロマストレッチ 大坪恭子	19:30~20:00 カチオキガガガ 榎田梨乃	19:15~20:00 ZUMBA 松島りえ	19:45~20:45 【有料】TRYnations Lv.2 宮地和幸	19:10~19:50 アロマストレッチ 大坪恭子	19:30~20:00 カチオキガガガ 榎田梨乃	19:15~20:00 ZUMBA 松島りえ	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 夏井真輝	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 夏井真輝	
20	20:15~20:45 Group Blast 松島りえ	20:05~20:50 温ヨガ 橋本陽子	19:45~20:25 MITTアクア 宮地和幸	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:15~21:00 Group Fight 内野理美	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:15~21:00 Group Fight 内野理美	20:05~20:50 レギュラーエアロ 白石正和	20:15~21:00 Group Fight 内野理美	20:20~20:50 ZUMBA 山本純子	20:20~20:50 Group Groove 大坪恭子	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	20:20~20:50 ZUMBA 山本純子	20:20~20:50 Group Groove 大坪恭子	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	20:20~20:50 ZUMBA 山本純子	20:20~20:50 Group Groove 大坪恭子	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	20:20~20:50 ZUMBA 山本純子	20:20~20:50 Group Groove 大坪恭子	20:15~21:15 【有料】TRYnations Lv.1 宮地和幸	20:20~20:50 ZUMBA 山本純子	20:20~20:50 Group Groove 大坪恭子
21	21:00~21:45 Group Fight 榎田梨乃	21:00~22:00 【有料】body REmake 宮地和幸	21:15~22:00 チャレンジエアロ 山ノ内孝治	21:00~22:00 【有料】body REmake 宮地和幸	21:00~22:00 【有料】body REmake 宮地和幸	21:15~21:55 骨格【外】エクササイズ 山ノ内孝治	21:00~22:00 【有料】body REmake 宮地和幸	21:15~21:55 骨格【外】エクササイズ 山ノ内孝治	21:15~21:45 【映像】ピラティス 予約不要	21:00~22:00 【有料】body REmake 宮地和幸	21:15~21:55 骨格【外】エクササイズ 山ノ内孝治	21:15~21:45 【映像】ピラティス 予約不要	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU	21:10~21:50 ベーシックエアロ 山本純子	21:05~21:50 温ヨガ TORU

スタジオプログラムに関するご案内

- ◆定員:4階第1スタジオ 43名 3階第2スタジオ 24名
- ◆定員制プログラム:15日よりWEB or ジムカウンターにてご予約ください。
- ◆映像プログラム:出入り自由なので、気軽にご参加いただけます。
- ◆スクリーンに映しだされた映像を見ながら行う新感覚のプログラムです。
- ◆温プログラム:室温28~32℃ 500ml以上のお飲み物をお持ちください。

大人気!フィットネススクール情報

週1回60分の少人数制トレーニングスクール。
運動を習慣にできるきっかけに!
ジムで効果がでない方や続かない方へおすすめのスクールです。
気軽にスタッフへご相談ください!