

※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			
	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	9:45~10:25 ベーシックエアロ 松野朱美	9:55~10:35 温アロマヒーリングヨガ 佐座清子		9:45~10:15 カラダうごく 篠原裕子	9:45~10:05 トレーニングヨガ 福田一馬		9:45~10:15 イーजीエアロ 早田啓子	9:45~10:15 青竹ビクス® 中山克江		9:45~10:15 イージーステップ 下田摂子	9:45~10:25 骨格リセットエクササイズ 佐座清子		9:45~10:30 ボディシェイブ 佐座清子						
11	10:45~11:30 Group Centergy 福田一馬	10:50~11:30 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	11:00~12:00 [有料]成人スクール(上級)	10:35~11:20 健美操 秋吉郁子	10:25~11:10 Group Fight 養浦菜緒	10:00~11:00 [有料]成人スクール(初級/中級)	10:30~11:00 adidasGYM&RUN 養浦菜緒	10:35~11:20 ハルトソールジネシス 中山克江		10:35~11:15 レギュラーエアロ 下田摂子	10:45~11:15 青竹ビクス® 中尾明美		10:50~11:30 ベーシックステップ 下田摂子	10:55~11:35 ペリッシュェイブ 川野ゆかり	9:30~12:15 [有料]ジュニアスクール	10:15~11:00 チャレンジエアロ 下田摂子	10:40~11:25 ピヨンドパワーヨガ 川野ゆかり	9:30~11:05 [有料]ジュニアスクール	
12	11:50~12:35 ヨガ MICA	11:50~12:30 ベーシックステップ 松野朱美		11:35~12:20 ZUMBA 下田摂子	11:25~12:10 Group Centergy 福田一馬	11:10~11:40 ピヨンドミラクル アクア	11:15~12:00 ピヨンドパワーヨガ 佐座清子	11:35~12:15 ペリッシュェイブ 早田啓子		11:35~12:20 Group Power 椋本康嗣	11:35~12:15 ベーシックエアロ 中尾明美	11:40~12:30 [有料]ベビースクール	11:50~12:35 健美操 秋吉郁子	11:50~12:35 Group Centergy 辻美沙		11:20~12:05 Group Power 井上洋祐	11:45~12:15 ZUMBA 川野ゆかり	11:05~11:55 [有料]ベビースクール	
13	12:50~13:20 Group Fight 養浦菜緒	12:50~13:20 ピラティス 迎智子		12:40~13:10 Group Blast 辻美沙	12:30~13:10 ペリッシュェイブ 川野ゆかり	12:30~13:30 [有料]成人スクール(中級)	12:20~12:50 ZUMBA 川野ゆかり	12:30~13:00 バランスボール 岡美穂		12:35~13:05 ヒップホップ YUKARI	12:30~13:00 Group Centergy 福田一馬	12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	12:50~13:35 ZUMBA ローテーション			12:25~12:55 UBOUND 筒井琴美	12:30~13:00 [映像]ベーシックエアロ 予約不要		
14	13:40~14:25 Group Power 椋本康嗣	13:35~14:20 ハルトソールジネシス 中山克江		13:30~14:15 ヨガ 富家泰子	13:30~14:15 温ヨガ リンパ 岡美穂		13:15~14:00 Group Centergy 富永英里	13:20~14:00 ピヨンドボディメイク ヨガ 辻美沙		13:20~14:05 ZUMBA キャロライン	13:20~13:50 パランスコーディネーション® 中尾明美		13:50~14:35 ヨガ 富家泰子			13:15~13:45 Group Fight 筒井琴美	13:15~13:45 [映像]Group Groove 予約不要		
15		14:35~15:05 [映像]Group Groove 予約不要			14:35~14:50 [映像]adidasGYM&RUN			14:15~14:30 [映像]お腹シェイブ			14:05~14:50 [映像]Group Centergy 予約不要					14:00~14:30 ZUMBA 山口睦子	14:00~14:30 [映像]ヨガ 予約不要	14:00~15:00 [有料]成人スクール(初級/中級)	
16		15:15~15:30 [映像]お腹シェイブ			15:00~15:30 [映像]Group Centergy 予約不要			14:40~15:10 [映像]ピラティス 予約不要			15:00~15:30 [映像]ヨガ 予約不要					14:50~15:20 ラテンエアロ 山口睦子	14:45~15:15 [映像]Group Centergy 予約不要		
17		15:40~16:10 [映像]はじめてジャズダンス 予約不要			15:40~16:10 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要			16:00~16:15 [映像]お腹シェイブ			15:40~16:00 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要					15:40~16:40 [有料]チャレンジエアロ 山口睦子	15:30~16:00 [映像]はじめてジャズダンス 予約不要		
18		16:20~16:50 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要			16:30~17:20 [有料]ジュニアスクール 春田渚			16:25~16:40 [映像]adidasGYM&RUN			16:30~17:20 [有料]ジュニアスクール 春田渚					16:50~17:20 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要	14:10~20:00 [有料]ジュニアスクール		
19		17:00~17:30 [映像]ヨガ 予約不要	15:00~20:00 [有料]ジュニアスクール					16:50~17:35 [映像]Group Fight 予約不要			17:40~18:30 [有料]ジュニアスクール 秋吉郁子								
20		17:40~18:25 [映像]Group Fight 予約不要						17:45~18:00 [映像]お腹シェイブ											
21	19:10~19:55 ZUMBA クラブ加菜	19:00~19:40 骨格リセットエクササイズ 佐座清子		19:10~19:50 ベーシックエアロ 今里舞	19:00~20:00 [有料]ピラティススクール 秋吉郁子		19:05~19:50 Group Blast 辻美沙	19:15~19:45 バランスボール 筒井琴美		19:15~20:00 Group Centergy 辻美沙	19:20~19:50 カラダうごく 筒井琴美								
22	20:15~21:00 ヒップホップ AI	20:00~20:45 [映像]Group Fight 予約不要	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級/中級)	20:05~20:50 Group Fight 椋本康嗣	20:15~21:00 リトモス 今里舞		20:10~20:55 ZUMBA ERI	20:05~20:50 ヨガ なかかわまさこ	20:30~21:00 ピヨンドミラクル アクア	20:25~21:05 アロマヒーリングヨガ 辻美沙	20:20~21:05 Group Fight 筒井琴美		20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級/中級)						
	21:15~22:00 Group Power 井上洋祐	21:10~21:40 ピラティス 迎智子		21:05~21:35 ヨガ なかかわまさこ	21:10~21:55 [映像]Group Centergy 予約不要		21:10~21:25 adidasGYM&RUN	21:10~21:40 リトモス 今里舞			21:15~22:00 [映像]Group Groove 予約不要								
		21:50~22:20 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要			22:05~22:25 [映像]リフレッシュストレッチ 予約不要			21:55~22:25 [映像]Group Fight 予約不要											

ローテーションプログラムについて
土曜日 12:50~13:35 ZUMBA
1~4週目クラブ加菜/2週目キャロライン/3週目AI/5週目ERI

スペシャルマスターズ60について
水曜日 12:30~13:30スペシャルマスターズ60
システムの都合上、掲載していませんが開講しております

ホットプログラム参加時の持ち物について
ホットプログラムにご参加の際は、
マットの上に敷くタオル(大)と、
500ml以上の水分を必ずお持ちください