

※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 …… 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  
こちら



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 イージーエアロ 早田啓子	9:45~10:15 バランスボール 口石美穂		9:45~10:30 ボディシェイブ 谷口智美	9:45~10:15 青竹ピクス® 中山克江		9:45~10:15 イージーエアロ 口石美穂	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	10:00~10:30 ホットパワーヨガ 川野ゆかり				9:30~11:05 [有料]ジュニアスクール -	
11	10:40~11:25 ZUMBA 下田摂子	10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ 松野朱美	11:00~12:00 エンジョイ マスターズ 成人スクール (上級)	10:35~11:20 Group Centergy 福田一馬	10:35~11:20 健美操 秋吉郁子		10:45~11:15 adidasGYM&RUN 養浦菜緒	10:35~11:20 ハルトソールジネシス 中山克江		10:30~11:10 レギュラーエアロ 下田摂子	10:45~11:15 Group Fight 養浦菜緒		10:50~11:30 ベーシックステップ 下田摂子	10:55~11:35 ペリーシェイブ 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 ピョンボパワーヨガ 川野ゆかり	11:05~11:55 [有料]ベビースクール -	
12	11:40~12:25 ヨガ MICA	11:55~12:25 イーゾーステップ 松野朱美		11:40~12:20 ベーシックエアロ 谷口智美	11:35~12:20 Group Fight 筒井琴美		11:30~12:15 ピョンボパワーヨガ 佐座清子	11:35~12:15 ペリーシェイブ 早田啓子		11:25~12:10 Group Power 椋本康嗣	11:30~12:00 青竹ピクス® 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		
13	12:45~13:15 Group Centergy 福田一馬	12:45~13:15 ピラティス 迎智子	12:30~13:00 ピョンボミラクル アクア	12:40~13:10 Group Blast 辻美沙	12:35~13:15 ペリーシェイブ 川野ゆかり	12:30~13:30 [有料] 成人スクール (中級)	12:35~13:20 Group Centergy 富永英里	12:30~13:30 [有料] 成人スクール (初級/中級/上級)		12:30~13:00 ヒップホップ YUKARI	12:20~13:00 ベーシックエアロ 中尾明美	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	13:00~14:00 [有料] ピラティススクール 秋吉郁子		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	13:35~14:20 温ヨガ リンパ 口石美穂			13:05~13:45 ピョンボボディメイク ヨガ 辻美沙		13:15~14:00 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		14:00~14:30 ZUMBA 山口睦子	14:00~14:30 [映像]Group Fight 予約不要	14:45~15:15 [映像]Group Centergy 予約不要	14:00~15:00 [有料]成人スクール(初級)	
15		14:35~15:20 [映像]Group Fight 予約不要			14:35~14:50 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			14:00~14:15 [映像]お腹シェイブ			14:05~14:50 [映像]Group Centergy 予約不要			14:20~15:10 [有料] ジュニアスクール 秋吉郁子			14:50~15:20 ラテンエアロ 山口睦子		
16		15:40~16:10 [映像]はじめてジャズダンス 予約不要			15:00~15:30 [映像]Group Centergy 予約不要			15:20~15:50 [映像]ピラティス 予約不要			15:10~15:40 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要				15:30~16:00 [映像]骨格リセットエクササイズ 予約不要			15:40~16:40 [有料] チャレンジエアロ 山口睦子	
17		16:20~16:50 [映像]はじめてヒップホップ 予約不要			15:40~16:10 [映像]Group Groove 予約不要			16:10~16:40 [映像]ハルトソールジネシス 予約不要			15:50~16:05 [映像]お尻シェイブ								
18		17:10~17:40 [映像]Group Blast 予約不要			16:30~17:20 [有料] ジュニアスクール 春田渚			17:00~17:45 [映像]Group Fight 予約不要			16:30~17:20 [有料] ジュニアスクール 春田渚								
19		17:55~18:10 [映像]お腹シェイブ			15:00~20:00 [有料] ジュニアスクール						17:40~18:30 [有料] ジュニアスクール 秋吉郁子								
20	19:10~19:55 ZUMBA クラブ加菜	18:55~19:35 骨格リセットエクササイズ 佐座清子		19:05~19:50 パランスコーディネーション® 谷口智美	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	19:05~19:50 ハルトソールジネシス HIDE		19:10~19:40 Group Fight 井上洋祐	19:00~19:30 パランスコーディネーション® 谷口智美					
21	20:10~20:55 レギュラーエアロ 下田摂子	20:15~20:45 ヒップホップ AI	20:00~21:00 [有料] 成人スクール (初級)	20:05~20:50 Group Fight 椋本康嗣	20:20~20:50 イージーエアロ 谷口智美		20:10~20:55 ZUMBA ERI	20:05~20:45 ベーシックエアロ 今里舞		20:20~21:05 ヨガ HIDE	20:20~21:00 温アロマヒーリングヨガ 辻美沙	20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級)	19:55~20:35 ベーシックエアロ 谷口智美	20:05~20:35 Group Blast 井上洋祐					
22	21:10~21:55 Group Power 井上洋祐	21:05~21:35 ピラティス 迎智子		21:05~21:35 ヨガ HIDE	21:05~21:50 リトモス 今里舞		21:10~21:40 Group Centergy/Fight 筒井琴美	21:05~21:35 リトモス 今里舞			21:15~22:00 [映像]Group Groove 予約不要		20:45~21:45 [有料] ボディシェイブ 谷口智美	21:05~21:35 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要					
		21:50~22:20 [映像]ボディメイクヨガ 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			22:00~22:15 [映像]adidasGYM&RUN											

ローテーションプログラムについて

木曜日 21:10~21:40 Group Centergy/Fight  
1・3・5週目Group Centergy/2・4週目Group Fight  
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・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