

※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 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	10 第1スタジオ 第2スタジオ プール
11 10:15~10:30 【映像】モーニングストレッチ	10:15~10:45 【映像】イージーエアロ 米村日奈子	10:15~10:30 【映像】モーニングストレッチ	10:20~10:50 ベーシックエアロ 山元詩織	10:15~10:45 リトモス 小迫三架	10:15~10:45 【映像】Group Centergy 予約不要
11 10:40~10:55 【映像】お腹シェイブ	10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール	10:20~11:20 【有料】成人スクール(中級) ルネサンススイミングコーチ	11:10~11:40 ベーシックステップ 山元詩織	10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール	10:30~11:20 親子ベビースイミングスクール
11 11:05~11:35 【映像】Group Fight 予約不要	11:00~11:30 イージーステップ 花園容子	10:50~11:20 レギュラーエアロ 山本ミナ	11:20~11:30 スクール片付け	11:00~11:30 ZUMBA 小迫三架	11:00~11:30 親子ベビースイミングスクール
12 11:10~11:40 ハルトソールシンセシス 山本ミナ	11:20~11:30 親子ベビースイミングスクール	11:40~12:10 UBOUND 貴	11:45~12:00 お腹シェイブ トレーナー	11:45~12:15 ヒップホップ J8	11:15~11:45 ピラティス 米村日奈子
12 12:10~12:55 ZUMBA 山本ミナ	11:30~12:00 水中ウォーキング ルネサンススイミングコーチ	11:45~12:15 UBOUND 高光	12:00~12:30 骨格リセットエクササイズ 山元詩織	12:30~13:00 Group Centergy 上村	11:55~12:40 Group Centergy 上村
13 12:00~13:00 有料プログラム	11:55~12:25 【映像】ピラティス 予約不要	12:35~12:50 【映像】お尻シェイブ	12:20~13:05 ビヨンドパワーヨガ 上村	12:30~13:00 Group Centergy 上村	12:00~12:15 【映像】お腹シェイブ
13 13:20~14:00 ベーシックステップ 山元詩織	12:35~13:05 リトモス 小迫三架	12:45~13:15 ZUMBA 小迫三架	12:45~13:15 レギュラーエアロ 花園容子	12:55~13:25 UBOUND【暗闇】 貴	12:30~12:45 カラダうごく トレーナー
14 13:20~13:50 ホットボディメイクヨガ 小林由香梨	12:40~13:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 吉村	13:00~13:15 【映像】お腹シェイブ	13:30~14:00 Group Fight 石坂嗣貴	13:00~13:30 【映像】ピラティス 予約不要	12:25~12:55 成人パーソナルレッスン 大山
14 14:10~14:40 【映像】Group Power 予約不要	13:25~13:55 ジャズダンス 坂本よき	13:30~14:15 Group Centergy 内田	13:25~13:55 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要	13:30~14:15 ZUMBA 坂井満美	13:00~13:50 親子ベビースイミングスクール
15 14:20~14:50 リフレッシュヨガ 小林由香梨	14:10~14:25 【映像】adidasGYM&RUN	14:25~14:40 【映像】adidasGYM&RUN	14:15~15:00 Group Centergy 内田	13:40~14:10 【映像】ピラティス 予約不要	13:50~14:00 親子ベビースイミングスクール
15 14:50~15:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	14:40~15:10 Group Centergy 上村	14:50~15:20 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要	14:30~15:10 ベーシックステップ 花園容子	14:25~14:55 ハルトソールシンセシス 米村日奈子	14:20~14:30 体験会準備
16 15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	14:45~15:00 ジュニアスイミング準備	15:30~16:00 【映像】Group Core 予約不要	15:30~16:10 レギュラーエアロ 花園容子	14:45~15:15 ZUMBA 小迫三架	14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール体験
16 16:10~16:40 【映像】Group Groove 予約不要	15:00~21:00 ジュニアスイミングスクール	16:00~17:00 【有料】空手スクール	16:25~17:10 Group Fight 貴	15:10~15:25 adidasGYM&RUN 貴	15:30~15:40 体験会片付け
17 16:50~17:20 【映像】Group Centergy 予約不要	15:35~16:05 【映像】Group Power 予約不要	16:50~17:20 【映像】Group Power 予約不要	16:15~16:45 【映像】Group Centergy 予約不要	15:35~16:20 Group Power 内田	15:50~16:30 ミットアクア 小迫三架
18 17:30~18:00 【映像】Group Blast 予約不要	16:15~16:45 【映像】Group Groove 予約不要	17:15~18:15 【有料】空手スクール	17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要	16:00~16:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	
18 18:15~18:30 【映像】カラダうごく	16:55~17:25 【映像】Group Blast 予約不要	17:30~18:00 【映像】Group Blast 予約不要	17:40~18:10 【映像】骨格リセットエクササイズ 予約不要	16:40~17:25 Group Fight 内田	
19 19:05~19:45 チャレンジエアロ 花園容子	17:35~18:05 【映像】Group Fight 予約不要	18:10~18:25 【映像】お腹シェイブ	18:40~19:10 ピラティス 田中裕子	16:40~17:10 【映像】ヨガ 予約不要	
19 19:00~19:45 Group Centergy 内田	18:10~18:35 【映像】adidasGYM&RUN	18:35~18:50 【映像】カラダうごく	19:10~19:55 ZUMBA 小迫三架	17:20~17:50 【映像】Group Fight 予約不要	
20 20:00~20:45 Group Power AKANE	18:50~19:20 Group Centergy 青木ゆず	19:00~19:30 Group Fight 石坂嗣貴	19:20~19:50 ジャズダンス 坂本よき		
20 20:05~20:35 ベーシックエアロ 花園容子	19:35~20:05 ベーシックステップ 安部宏希	19:45~20:30 Group Centergy 小迫三架	20:00~21:00 【有料】ジャズダンス 坂本よき		
21 20:50~21:20 【映像】はじめてジャズダンス 予約不要	19:40~20:10 ハルトソールシンセシス 米村日奈子	20:00~20:30 ハルトソールシンセシス 山口麻里奈	21:10~21:55 Group Power 内田		
21 21:00~21:45 Group Fight 貴	20:25~20:55 ZUMBA 山本ミナ	20:45~21:00 【映像】adidasGYM&RUN	21:15~21:45 Group Centergy 坂井満美		
22 21:30~22:00 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	20:50~21:20 【映像】MOSSA Athlete 予約不要	21:05~21:40 【映像】Group Blast 予約不要			
	21:15~21:45 成人パーソナルレッスン 大山	21:10~21:40 【映像】Group Blast 予約不要			
	21:15~21:45 UBOUND【暗闇】 貴				

休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

途中入場・退場のご案内

クラス品質を守り、お客様のケガを防止するため、プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。
※映像プログラムは途中入場・退場 可

プールのご利用時間について

ジュニアレッスン開始前・終了後15分間はレッスンの準備・片付けを行います。スタッフより利用コースの移動をお願いする場合がございます。ご理解・ご協力をお願い致します。

セルパ時間映像プログラムスケジュールについて

月~水 / 22:00~翌11:00
金 / 18:00~翌11:00
土 / 20:00~翌11:00
日 / 18:00~翌11:00
上記時間帯の映像プログラムスケジュールにしましては館内掲示をご覧ください。