

※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 10:15~10:30 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:15~10:45 【映像】イージーエアロ 米村日奈子	10 第1スタジオ 10:15~10:30 【映像】モーニングストレッチ	10 第1スタジオ 10:20~10:50 ベーシックエアロ 山元詩織	10 第1スタジオ 10:15~10:45 リトモス 小迫三架	10 第1スタジオ 10:15~10:45 【映像】Group Centergy 予約不要
11 第2スタジオ 10:40~10:55 【映像】お腹シェイブ	11 第2スタジオ 11:00~11:30 イージーステップ 花園容子	11 第2スタジオ 10:50~11:20 レギュラーエアロ 山本ミキ	11 第2スタジオ 11:10~11:40 ベーシックステップ 山元詩織	11 第2スタジオ 11:00~11:30 ZUMBA 小迫三架	11 第2スタジオ 11:10~11:40 Group Fight 石坂嗣貴
12 第1スタジオ 12:10~12:55 ZUMBA 山本ミキ	12 第1スタジオ 12:35~13:05 リトモス 小迫三架	12 第1スタジオ 12:45~13:15 ZUMBA 小迫三架	12 第1スタジオ 12:45~13:15 レギュラーエアロ 花園容子	12 第1スタジオ 12:30~13:00 Group Centergy 上村	12 第1スタジオ 12:55~13:25 UBOUND【暗闇】 貢
13 第2スタジオ 13:20~14:00 ベーシックステップ 山元詩織	13 第2スタジオ 13:20~13:50 ホットボディメイクヨガ 小林由香梨	13 第2スタジオ 13:30~14:15 Group Centergy 内田	13 第2スタジオ 13:30~14:00 Group Fight 石坂嗣貴	13 第2スタジオ 13:30~14:15 ZUMBA 坂井満美	13 第2スタジオ 13:40~14:20 レギュラーエアロ 山本ミキ
14 第1スタジオ 14:20~14:50 リフレッシュヨガ 小林由香梨	14 第1スタジオ 14:20~15:05 チャレンジエアロ 坂井満美	14 第1スタジオ 14:25~14:40 【映像】adidasGYM&RUN	14 第1スタジオ 14:15~15:00 Group Centergy 内田	14 第1スタジオ 14:30~15:10 ベーシックステップ 花園容子	14 第1スタジオ 14:45~15:15 ZUMBA 小迫三架
15 第2スタジオ 14:50~15:20 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	15 第2スタジオ 14:40~15:10 Group Centergy 上村	15 第2スタジオ 14:50~15:20 【映像】はじめてヒップホップ 予約不要	15 第2スタジオ 14:50~15:20 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	15 第2スタジオ 14:30~15:10 ベーシックステップ 花園容子	15 第2スタジオ 14:45~15:15 ZUMBA 小迫三架
16 第1スタジオ 15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	16 第1スタジオ 15:35~16:05 【映像】Group Core 予約不要	16 第1スタジオ 15:30~16:00 【映像】Group Fight 予約不要	16 第1スタジオ 15:30~16:00 【映像】Group Blast 予約不要	16 第1スタジオ 15:30~16:10 レギュラーエアロ 花園容子	16 第1スタジオ 15:35~16:20 Group Power 内田
17 第2スタジオ 16:10~16:40 【映像】Group Groove 予約不要	17 第2スタジオ 16:15~16:45 【映像】Group Groove 予約不要	17 第2スタジオ 16:10~16:40 【映像】Group Groove 予約不要	17 第2スタジオ 16:15~16:45 【映像】Group Centergy 予約不要	17 第2スタジオ 16:25~17:10 Group Fight 貢	17 第2スタジオ 16:00~16:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
18 第1スタジオ 16:50~17:20 【映像】Group Centergy 予約不要	18 第1スタジオ 16:55~17:25 【映像】Group Blast 予約不要	18 第1スタジオ 16:50~17:20 【映像】Group Power 予約不要	18 第1スタジオ 17:00~17:30 【映像】Group Fight 予約不要	18 第1スタジオ 16:40~17:25 Group Fight 内田	18 第1スタジオ 16:40~17:10 【映像】ヨガ 予約不要
19 第2スタジオ 17:30~18:00 【映像】Group Blast 予約不要	19 第2スタジオ 17:35~18:05 【映像】Group Fight 予約不要	19 第2スタジオ 17:30~18:00 【映像】Group Blast 予約不要	19 第2スタジオ 17:40~18:10 【映像】肩格闘技エクササイズ 予約不要	19 第2スタジオ 17:20~17:50 【映像】Group Fight 予約不要	19 第2スタジオ 17:20~17:50 【映像】Group Fight 予約不要
20 第1スタジオ 18:15~18:30 【映像】カラダうごく	20 第1スタジオ 18:20~18:35 【映像】adidasGYM&RUN	20 第1スタジオ 18:10~18:25 【映像】お腹シェイブ	20 第1スタジオ 18:40~19:10 ピラティス 田中裕子	20 第1スタジオ 18:50~19:20 【映像】ピラティス 予約不要	20 第1スタジオ 18:50~19:20 【映像】ピラティス 予約不要
21 第2スタジオ 19:05~19:45 チャレンジエアロ 花園容子	21 第2スタジオ 19:00~19:45 Group Centergy 内田	21 第2スタジオ 19:00~19:30 Group Fight 石坂嗣貴	21 第2スタジオ 19:10~19:55 ZUMBA 小迫三架	21 第2スタジオ 19:30~20:00 【映像】Group Blast 予約不要	21 第2スタジオ 19:30~20:00 【映像】Group Blast 予約不要
22 第1スタジオ 20:00~20:45 Group Power AKANE	22 第1スタジオ 20:05~20:35 ベーシックエアロ 花園容子	22 第1スタジオ 20:00~20:30 Group Centergy 小迫三架	22 第1スタジオ 20:15~20:55 レギュラーエアロ 坂井満美	22 第1スタジオ 20:10~20:40 【映像】Group Power 予約不要	22 第1スタジオ 20:10~20:40 【映像】Group Power 予約不要
23 第2スタジオ 20:50~21:20 【映像】はじめてジャズダンス 予約不要	23 第2スタジオ 20:50~21:20 【映像】ジャズダンス 予約不要	23 第2スタジオ 20:45~21:00 【映像】adidasGYM&RUN	23 第2スタジオ 20:50~21:35 ZUMBA 小迫三架	23 第2スタジオ 21:10~21:55 Group Power 内田	23 第2スタジオ 21:10~21:55 Group Power 内田
24 第1スタジオ 21:00~21:45 Group Fight 貢	24 第1スタジオ 21:15~21:45 成人パーソナルレッスン 大山	24 第1スタジオ 21:05~21:35 【映像】ピラティス 予約不要	24 第1スタジオ 21:10~21:40 【映像】Group Blast 予約不要	24 第1スタジオ 21:15~21:45 Group Centergy 坂井満美	24 第1スタジオ 21:15~21:45 Group Centergy 坂井満美
25 第2スタジオ 21:30~22:00 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	25 第2スタジオ 21:30~22:00 【映像】ボディメイクヨガ 予約不要	25 第2スタジオ 21:05~21:35 【映像】ピラティス 予約不要	25 第2スタジオ 21:10~21:40 【映像】Group Blast 予約不要	25 第2スタジオ 21:15~21:45 Group Centergy 坂井満美	25 第2スタジオ 21:15~21:45 Group Centergy 坂井満美

休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

途中入場・退場のご案内
クラスの品質を守り、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。