

※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		10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ			10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ						10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ							10:00~10:45 [有料]TRYnations Lv.4 川口真志
11	10:45~11:15 ベーシックエアロ 斉藤貴幸	10:30~11:00 フランスコーディネーション® 綾垣智恵			10:30~11:00 温ボディメイクヨガ 錦戸薫	10:00~11:30 [有料]ベビースクール					10:35~11:05 ヨガ 山口奈緒美	10:00~11:30 [有料]ベビースクール						10:00~12:00 [有料]ジュニアスクール
12	11:40~12:10 Group Blast TAKA				11:20~11:50 ピラティス 錦戸薫						11:00~11:30 骨格リセットエクササイズ 綾垣智恵							11:10~11:40 ZUMBA 坂井満美
13	12:30~13:00 バトソールシンセシス 綾垣智恵	11:25~11:55 温ボディメイクヨガ 山口明日香	11:15~11:45 クロール スイミングコーチ		12:00~12:30 ヨガ 山口奈緒美						11:50~12:20 フランスコーディネーション® 綾垣智恵							11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 元田雄己
14	13:20~14:05 Group Centergy HIRO	13:00~14:00 [有料]bodyREmake 川口真志	13:15~13:45 アクアピクス 原田千恵		12:00~12:45 エンジョイマスターズ スイミングコーチ						12:20~12:50 [映像]ストレッチボール 予約不要							12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.2 川口真志
15	14:30~15:15 Group Fight HIRO	14:20~15:05 ヨガ 山口奈緒美			12:45~13:15 パルトソールシンセシス 綾垣智恵						12:35~13:20 ヒップホップ TANAKA							12:55~13:10 adidasGYM&RUN 伊波利捺
16		15:20~15:50 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要			13:00~13:30 パルトソールシンセシス 米村日奈子						13:05~13:35 [映像]Group Fight 予約不要							13:30~14:00 Group Blast AKANE
17		16:00~16:30 [映像]Group Centergy 予約不要			13:45~14:15 Group Fight GUCHI						13:35~14:35 [有料]ピラティス 田中裕子							13:35~14:05 ピラティス 米村日奈子
18		16:40~17:10 [映像]Group Fight 予約不要			14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.2 元田雄己						15:00~15:30 [映像]Group Groove 予約不要							13:00~14:30 [有料]ベビースクール
19	18:40~19:10 ZUMBA 小迫三架				15:45~16:15 [映像]Group Fight 予約不要						15:40~16:10 [映像]Group Fight 予約不要							14:25~14:55 Group Power AKANE
20	19:25~19:55 Group Centergy KOSA	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.4 元田雄己			16:25~16:55 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要						16:20~16:50 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要							14:45~15:45 [有料]TRYnations Lv.1 元田雄己
21	20:10~20:40 Group Fight RIKA	20:20~20:50 ボディメイクヨガ 青木ゆず			17:05~17:35 [映像]Group Groove 予約不要						17:15~18:15 [有料]TRYnations Lv.3 安部宏希							15:20~16:05 Group Fight GUCHI
22	21:30~22:00 Group Power GEN	21:05~21:35 温アロマストレッチ 伊波利捺			17:45~18:15 [映像]Group Fight 予約不要						18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.2 北村空							16:15~17:15 [有料]TRYnations Lv.3 宮本梨加
	21:45~22:15 [映像]Group Fight 予約不要				18:40~19:40 [有料]TRYnations Lv.3 川口真志						18:40~19:10 Group Blast TAKA							16:45~17:00 お尻シェイプ 元田雄己
					19:30~20:00 ベーシックエアロ 斉藤貴幸						19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 北村空							16:55~17:00 お尻シェイプ 元田雄己
					20:00~20:30 ピラティス 坂井満美						19:30~20:00 Group Centergy 予約不要							17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1 北村空
					20:25~20:55 Group Power HIRO						18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.2 川口真志							17:30~18:00 [映像]Group Fight 予約不要
					20:50~21:50 [有料]TRYnations Lv.1 堤賢吾						18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 相良菜奈美							18:10~18:40 [映像]Group Centergy 予約不要
					21:15~22:00 Group Centergy HIRO						19:45~20:00 お腹シェイプ 田中龍人							
					22:00~22:30 [映像]Group Fight 予約不要						20:20~20:50 adidasGYM&RUN 安部宏希							
											21:10~21:40 温アロマストレッチ 北村空							
											20:30~21:30 スペシャルマスターズ スイミングコーチ							
											21:00~22:00 [有料]ヒップホップ J8							
											21:20~21:50 Group Centergy MAMI							
											22:00~22:30 [映像]Group Fight 予約不要							

スタジオ定員のご案内

[1スタジオ] 56名
Group Centergy: 45名、Group Power/Group Blast: 40名
[2スタジオ] 26名
※定員は変更になる場合がございます。

フィットネススクールのご案内

<<週に1回60分・3ヶ月1クールの定員制スクール>>
目的に応じて2つのクラスからお選びいただけます
①TRYnations Team Training…トレーニングの基礎から応用までを段階的に学ぶクラス
②bodyREmake Group Training…衰えた体の機能を元に戻し、正しい体の動きを習得するクラス