

※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			
	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	
						10:00~10:50 [有料]ヘビースクール 東条真由子													
	11:00~11:30 温ボディメイクヨガ 渡邊彩	11:00~11:30 [映像]Group Fight 予約不要		11:00~11:45 ZUMBA 平田淑加	11:00~11:30 [映像]Group Centery 予約不要		11:00~11:30 温ボディメイクヨガ 渡邊彩	11:00~11:30 [映像]Group Groove 予約不要		11:00~11:45 ZUMBA 坂井満美	11:00~11:30 [映像]Group Centery 予約不要		11:00~11:30 ホットヨガ 坂本絵里香			11:00~11:45 Group Centery 園光奨之			
12	11:50~12:20 Group Power 吉永麻子	12:00~12:30 [映像]Group Centery 予約不要		12:00~12:45 Group Centery 外山美桜乃	12:00~12:30 [映像]Group Fight 予約不要	11:45~12:15 La-La AQUA 東条真由子	11:50~12:20 adidasGYM&RUN 三浦武仁	12:00~12:30 [映像]Group Centery 予約不要		12:00~12:30 ピラティス 原田千恵	12:00~12:30 [映像]Group Groove 予約不要		11:45~12:30 Group Fight 柏野喬太			11:30~12:30 [有料]body REmake 井川麗奈		11:30~12:30 [有料]body REmake 松井萌花	
13	12:40~13:10 Group Fight 柏野喬太			13:00~13:15 お腹シェイブ		12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級) 東条真由子	12:40~13:10 Group Fight 三浦武仁		12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級) 影下陽祐	12:50~13:20 温ボディメイクヨガ 原田千恵		12:30~13:30 [有料]成人スクール(中級) 影下陽祐	12:45~13:30 Group Groove 松井萌花			13:00~14:00 温ヨガ 坂本絵里香		13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 坂本廉斗	
14	13:30~14:00 温ヨガ 坂本絵里香	13:00~14:00 [有料]body REmake 渡邊彩		13:35~14:05 Group Power 吉永麻子	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 三浦武仁		13:30~14:00 温アロマストレッチ 松井萌花		13:00~14:00 [有料]body REmake 立山絵美	13:40~14:10 adidasGYM&RUN 外山美桜乃		14:00~14:30 アクアピクス 原田千恵	13:45~14:15 Group Centery 園光奨之			13:45~14:00 [有料]body REmake 柏野喬太		13:45~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 坂本廉斗	
15	14:30~15:15 ZUMBA 平田淑加			14:30~15:15 ピラティス 坂口八月			14:20~14:50 Group Power 影下陽祐		14:30~15:00 バイボリンエクササイズ 水上陽依	14:35~15:05 温ヨガ 坂本絵里香			14:40~15:10 Group Power 園光奨之			14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.1 三浦武仁		14:20~14:50 Group Power 野仲巧真	
16	15:30~16:00 ピラティス 坂口八月	15:40~16:10 [映像]Group Fight 予約不要		15:30~16:00 温ボディメイクヨガ 坂口八月	15:40~16:10 [映像]Group Blast 予約不要								15:30~16:15 ピラティス 原田千恵			15:55~16:10 肩・二の腕シェイブ		15:10~15:40 Group Fight 佐藤遼	
17		16:20~16:50 [映像]Group Centery 予約不要			16:20~16:50 [映像]Group Groove 予約不要											16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.2 柏野喬太		16:20~16:35 お腹シェイブ	
18		17:00~17:30 [映像]Group Blast 予約不要			17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要	15:30~18:30 [有料]ジュニアスクール 東条真由子			15:30~18:30 [有料]ジュニアスクール 東条真由子										
19	18:30~19:00 温ヨガ 山口麻里奈	17:40~18:10 [映像]Group Groove 予約不要			17:40~18:10 [映像]Group Centery 予約不要														
20	19:15~19:45 adidasGYM&RUN 外山美桜乃	19:30~19:45 お腹シェイブ		19:00~19:30 Group Power 園光奨之	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 松井萌花		18:30~19:15 Group Centery 山口菜那			19:00~19:45 Group Fight 三浦武仁									
21	20:00~20:30 Group Fight 松井萌花	20:00~20:15 肩・二の腕シェイブ		20:20~20:50 Group Fight 佐藤遼	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 園光奨之		19:30~20:15 Group Fight 園光奨之			20:05~20:50 Group Power 野仲巧真									
22	20:45~21:15 Group Groove 松井萌花	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 田代和雄		21:05~21:50 ZUMBA 坂井満美			20:35~21:05 Group Power 野仲巧真			21:10~21:40 Group Centery 園光奨之									

スタジオ定員のご案内
 スタジオ定員:47名
 ※GroupPower:32名
 ※映像プログラムは途中入退場自由です。

フィットネススクールのご案内
 <<週に1回60分・3か月1クルールの定員制スクール>> 定員:8名
 目的に応じて2つのクラスからお選びいただけます。
 ①TRYnationsTeamTraining…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
 ②bodyREmakeGroupTraining…カラダの機能を正し、カラダの動きを習得するクラス

スタジオレッスン参加のご案内
 レッスン予約開始:該当クラス15日前の開始時刻
 (例)火曜11:00~のレッスン⇒15日前の月曜11:00~予約可
 ご予約者のチェックイン:レッスン開始15分前~5分前
 ※5分前を過ぎますと無断キャンセルとなります。
 5分前~空きがある場合、未予約の方もご参加可能です。