

※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	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	スタジオ	オープスタジオ	プール	スタジオ	オープスタジオ	プール	スタジオ	オープスタジオ	プール	スタジオ	オープスタジオ	プール	スタジオ	オープスタジオ	プール	スタジオ	オープスタジオ	プール	
休館日						10:00~10:50 [有料]ベビースクール						10:00~10:50 [有料]ベビースクール						9:00~11:00 [有料]ジュニアスクール	
12	11:30~12:00 温ボディメイクヨガ 渡邊彩	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.1 吉永麻子		11:30~12:15 ZUMBA 平田淑加	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.1 吉永麻子	11:30~12:00 水中ウォーキング 東条真由子	11:30~12:00 Group Centergy 外山美桜乃	11:30~12:30 [有料]body REmake 井口晏菜		11:30~12:15 ZUMBA 坂井満美	11:30~12:30 [有料]body REmake 立山絵美		11:30~12:00 ホットヨガ 坂本絵里香	11:30~12:30 [有料]body REmake 井川麗奈		11:30~12:15 Group Centergy 山口菜那	11:30~12:30 [有料]body REmake 松井萌花	11:30~12:20 [有料]ベビースクール	
13	12:30~13:00 Group Fight 柏野喬太			12:30~13:15 Group Centergy 外山美桜乃		12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級) 東条真由子	12:30~13:00 adidasGYM&RUN 外山美桜乃		12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級) 影下陽祐	12:30~13:00 ピラティス 原田千恵		12:30~13:30 [有料]成人スクール(初級) 影下陽祐	12:30~13:15 Group Groove 井口晏菜			12:30~13:15 Group Fight 柏野喬太			
14	13:30~14:00 温ヨガ 坂本絵里香	13:00~14:00 [有料]body REmake 渡邊彩		13:30~14:00 Group Fight 松井萌花	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 井口晏菜		13:30~14:15 Group Groove 井口晏菜		13:00~14:00 [有料]body REmake 渡邊彩	13:30~14:00 温ボディメイクヨガ 原田千恵		13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 山口菜那	13:30~14:00 Group Centergy 外山美桜乃	13:00~14:00 [有料]body REmake 國光奨之		13:30~14:00 ヨガ 坂本絵里香	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.1 坂本廉斗	13:00~14:00 [有料]ジュニアスクール	
15	14:30~15:15 ZUMBA 平田淑加	15:00~15:30 [映像]Group Groove 予約不要		14:30~15:15 ピラティス 坂口八月	15:00~15:30 [映像]Group Fight 予約不要		14:30~15:00 温ヨガ 坂本絵里香		14:30~15:00 ハイポリンエクササイズ 影下陽祐 [定員]12名	14:30~15:00 Group Centergy 外山美桜乃		14:30~15:00 アクアピクス 原田千恵	14:30~15:15 Group Fight 國光奨之	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.1 井口晏菜		14:30~15:15 Group Groove 松井萌花	14:30~15:30 [有料]body REmake 宮本大輝		
16	15:30~16:00 ピラティス 坂口八月			15:30~16:00 温ボディメイクヨガ 坂口八月			15:30~16:00 温ボディメイクヨガ 渡邊彩		15:30~16:00 フリー開講 ※祝日イベントやセミナー開講時 実施の場合は別途告知	15:30~16:00 Group Centergy 外山美桜乃		15:30~16:00 Group Fight 原田千恵	15:30~16:00 温ボディメイクヨガ 原田千恵	14:00~17:00 [有料]ジュニアスクール		15:30~16:00 adidasGYM&RUN 野仲巧真		15:30~16:30 [有料]成人スクール 影下陽祐	
17		16:00~16:30 [映像]Group Fight 予約不要			16:00~16:30 [映像]Group Groove 予約不要					16:00~16:30 [映像]Group Fight 予約不要			16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.1 松永陽向			16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤遼			
18		17:00~17:30 [映像]Group Centergy 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				17:00~17:30 [映像]Group Groove 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					
19		18:00~18:30 [映像]Group Groove 予約不要			18:00~18:30 [映像]Group Centergy 予約不要					18:00~18:30 [映像]Group Centergy 予約不要			17:30~18:30 [有料]TRYnations Lv.2 柏野喬太						
20	19:00~19:30 温ヨガ 山口麻里奈	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 國光奨之		19:00~19:30 Group Fight 柏野喬太	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 佐藤遼		19:00~19:45 Group Centergy 山口菜那	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 今村倅		19:00~19:30 温ヨガ 山口麻里奈	19:00~20:00 [有料]body REmake 宮本大輝								
21	20:00~20:30 Group Groove 松井萌花			20:00~20:45 ZUMBA 坂井満美	19:30~20:30 [有料]成人スクール(初級) 影下陽祐		20:00~20:45 Group Fight 國光奨之			20:00~20:30 ハルトソールンセス 山口麻里奈			20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 松藤里緒						
22	21:00~21:30 温アロマストレッチ 松藤里緒	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.1 福重千春		21:00~21:30 Group Centergy 坂井満美	20:30~21:30 [有料]body REmake 野仲巧真		21:00~21:30 adidasGYM&RUN 野仲巧真	20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.2 松井萌花		21:00~21:30 Group Fight 國光奨之									

**スタジオのご案内**

スタジオ定員:47名  
フィットネススクール定員:8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

**ハイポリンエクササイズのご案内**

[定員12名]  
水中バイク、水中ランポリンを活用した元気な足腰を作る水中エクササイズプログラムです。  
[参加方法]  
定員制の為、レッスン開始30分前より、プールにて参加者に「レッスン参加の為のタグ」の配布を開始します。タグをお持ちの上、レッスンにご参加下さい。