

※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	FTA	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	FTA		
10																										
11	10:15~11:00 ヨガ 金丸裕美	10:30~11:00 イージーエアロ 八木彩	10:00~11:00 [有料]保体園レッスン		10:20~10:50 イージーエアロ SACHI	10:30~10:55 腰かけ体操 斉藤尚美	10:30~11:20 [有料]親子ベイスミグ 乳幼児クラス	10:50~11:05 お腹シェイプ	10:15~10:55 パーソナルエアロ 池田抄祐里		10:30~11:20 [有料]親子ベイスミグ 乳幼児クラス	10:50~11:10 TRXエントリー	10:20~10:35 カラダ・ほぐす	10:15~10:55 パーソナルエアロ SACHI		10:30~11:20 [有料]親子ベイスミグ 乳幼児クラス	10:50~11:10 TRXエントリー							10:00~10:30 [有料]ジュニアスクール ※8:30~10:30で実施しております。		
12	11:20~11:50 ZUMBA 金丸裕美	11:20~12:05 ピラティス 青依	11:15~12:15 インジョイマスターズ 秋吉章代		11:10~11:55 バルトソールジジニス 坂元久美子	11:15~11:45 ZUMBA SACHI		11:15~11:35 スライストレッチ	11:15~12:00 チャレンジエアロ 日高憲利	11:30~12:00 バランスボール 杉本美智子	11:35~12:05 アクアピクス 池田抄祐里		11:10~11:55 ZUMBA SHOGO	11:10~11:55 [LIVE配信]ZUMBA SHOGO	11:30~12:00 ミットアクア 斉藤尚美		11:15~12:00 チャレンジエアロ 金丸裕美							11:00~11:45 Group Centergy 池田抄祐里	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.3 長渡涼	10:50~11:40 [有料]親子ベイスミグ
13	12:10~12:55 レギュラーエアロ 金丸裕美	12:30~12:45 [映像]adidasGYM&RUN	12:20~12:50 水慣れ 古沢圭		12:10~12:50 レギュラーエアロ 外山翔	12:10~12:40 ヨガ yuki		12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.4 緒方孝旨	12:20~12:50 ストレッチボール® 杉本美智子	12:20~12:50 バルトソールジジニス 本田智子	12:15~13:15 [有料]成人スクール 友岡俊介・古沢圭		12:10~12:55 ストレッチボール® 濱砂道世	12:10~12:55 レギュラーエアロ 平隆晶	12:20~13:20 [有料]成人スクール 津田祐介・秋吉章代		12:20~13:05 Group Blast 池田抄祐里	12:25~13:10 ホットヨガ 金丸裕美	12:15~13:15 インジョイマスターズ 古沢圭	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2 長友さやか				12:00~12:45 レギュラーエアロ SACHI	12:00~13:00 [有料]成人スクール 古沢圭	
14	13:20~13:50 リトモス Chika	13:20~14:00 ピラティス 長友さやか	13:30~14:30 [有料]保体園レッスン 佐々木寿美佳		13:05~13:50 レギュラーエアロ 八木彩	13:00~13:45 バルトソールジジニス 本田智子			13:10~13:55 Group Power 道下和子	13:00~13:40 パーソナルエアロ 本田智子		13:30~14:30 [有料]保体園レッスン 斉藤尚美	13:15~13:55 パーソナルエアロ 金丸裕美	13:10~13:40 ヨガ 濱砂道世		13:30~14:00 ZUMBA 坂元久美子								13:00~13:40 パーソナルエアロ SACHI		
15	14:10~14:40 イージーエアロ Chika	14:20~14:50 温ヨガ 池田抄祐里			14:05~14:50 ZUMBA 八木彩		14:15~14:30 adidasGYM&RUN		14:10~14:55 ZUMBA 本田智子	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.2 田口星乃歌		14:10~14:30 お腹シェイプ	14:00~14:30 健美操 石川智子	14:15~14:30 お腹シェイプ		14:15~14:55 パーソナルエアロ AYU	14:00~15:00 [有料]TRYnations Lv.4 長渡涼							13:55~14:40 Group Fight 緒方孝旨	13:55~14:40 [LIVE配信]Group Fight 緒方孝旨	
16	14:55~15:25 パーソナルエアロ 八木彩	15:10~15:55 Group Centergy 池田抄祐里			15:00~15:45 健美操 石川智子				15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.1 長友さやか				15:00~15:45 Group Centergy 田口星乃歌	15:00~15:30 [映像]パーソナルエアロ 予約不要	15:50~16:20 [映像]Group Groove 予約不要	15:15~16:00 Group Centergy 池田抄祐里	15:20~16:05 温ヨガ AYU	13:30~18:00 [有料]ジュニアスクール					14:55~15:40 Group Power 外山翔	14:55~15:35 パーソナルエアロ SACHI		
17	15:50~16:35 Group Power 週替わり ※担当者は別途案内いたします				16:00~17:00 [有料]body REmake 田口星乃歌				16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール 鳥原萌未				16:45~17:15 [映像]Group Fight 予約不要	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.2 山下敦也		16:05~16:50 Group Blast 竹田愛香	16:00~17:00 [有料]TRYnations Lv.1 緒方孝旨									
18	18:15~18:55 パーソナルエアロ 本田智子	18:30~19:30 [有料]body REmake 竹田愛香	15:30~20:00 [有料]ジュニアスクール		17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール 鳥原萌未		15:30~20:00 [有料]ジュニアスクール		17:00~17:30 [映像]Group Fight 予約不要	17:30~18:30 [有料]ジュニアスクール 鳥原萌未		15:30~20:00 [有料]ジュニアスクール	17:30~18:00 [映像]ピラティス 予約不要	15:30~20:00 [有料]ジュニアスクール ※8:30~10:30に5~7歳児限定実施 予約不要	18:05~18:50 Group Power 外山翔	18:20~18:50 [映像]バルトソールジジニス 予約不要										
19	19:10~19:40 バルトソールジジニス 坂元久美子				18:30~19:30 [有料]TRYnations Lv.1 竹田愛香				18:45~19:30 週替わりプログラム 平隆晶 ※詳細は別途案内いたします。	18:15~19:15 [有料]TRYnations Lv.2 緒方孝旨		19:00~19:45 Group Fight 緒方孝旨	18:30~19:30 [有料]body REmake 甲田貴大	19:10~19:50 パーソナルエアロ 外山翔	19:10~19:55 リトモス Chika											
20	20:00~20:45 Group Blast 竹田愛香	20:00~20:30 温アロマヒーリングヨガ 坂元久美子	20:00~21:00 [有料]成人スクール 津田祐介	19:45~20:00 adidasGYM&RUN	20:00~20:45 レギュラーエアロ 金丸裕美	20:00~20:45 ヨガ AYU			19:45~20:15 カチンカチンダンス 緒方孝旨	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.1 川本龍太		20:00~20:45 ZUMBA AYU	20:00~20:45 バルトソールジジニス 坂元久美子	20:05~20:35 [映像]Group Groove 予約不要												
21	21:00~21:45 Group Fight 川本龍太				21:00~21:45 Group Power 道下和子	21:10~21:40 ZUMBA SHOGO			20:30~21:00 ZUMBA Mami	20:30~21:30 [有料]成人スクール 津田祐介		21:00~21:45 レギュラーエアロ SACHI	21:00~21:40 温アロマヒーリングヨガ 坂元久美子													
22	21:55~22:25 [映像]ヨガ 予約不要																									

定員制プログラムについて

【ジムスタジオ】WEBでの事前予約となります。
【プール】クラス開始30分前より、プールカウンターにて
チケットを配布いたします。チケットをお取りの上でご参加ください。※泳着・タオルを忘れず

プログラム途中参加、退出について

お客様の安全性確保、プログラムの効果を最大限に感じていただく為に、
プログラム開始後の途中参加、プログラム途中での退出(水分補給は可)は
ご遠慮いただいております。予めご了承ください。

ランニングサークルのご案内

毎週水曜日 20:00~21:00
※事前にランニングサークルへのお申し込みが必要となります。
ジムトレーナーにお声掛け下さい。
※雨天、担当者不在の場合、休講になる場合がございます。

ホット温プログラム系レッスンのご案内

ホット温プログラム系のレッスンに
ご参加される際は、発汗が予想される為、
バスタオルもしくはMyヨガマット・水分補給用
ボトルをご持参の上、ご参加ください。