

※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



MONDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	10:30~11:00 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
11:00~11:45 Group Fight Aya	11:15~11:45 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
12:00~12:45 ハルトソールシンセシス Aya	12:00~12:30 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	11:45~12:15 【10月】水慣れ 【11月】クロール 【12月】背泳ぎ スイミングコーチ
13:00~13:45 ZUMBA TomoVR	13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2 永野涼夏	12:30~13:00 水中ウォーキング スイミングコーチ
14:00~14:45 バランスコーディネーション® Tomo	14:15~14:45 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	15:00~15:30 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	15:45~16:15 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
	16:30~17:00 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	17:15~17:45 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
18:15~18:45 Group Centergy 宮城佑圭	18:00~18:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
19:00~19:45 温ヨガ TOMOE	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 山城育美	19:30~20:00 【奇数月】クロール 【偶数月】背泳ぎ スイミングコーチ
20:00~20:45 ヨガ TOMOE	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.2 宮城佑圭	

WEDNESDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	10:30~11:00 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
11:00~11:45 ヨガ 国頭君子	11:15~11:45 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	11:20~11:50 水中ウォーキング スイミングコーチ
12:00~12:30 Group Power 鎌野駿	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2 宮城佑圭	12:00~12:30 【10月】バタフライ 【11月】背泳ぎ 【12月】平泳ぎ スイミングコーチ
13:00~13:30 Group Groove 玉城由希乃	13:15~14:15 [有料]TRYnations Lv.1 名嘉村紫陽	12:45~13:15 ピコンドミラクル アクア 浅井由美
13:45~14:15 Group Centergy 永野涼夏		
14:30~15:00 カーディオキックボクシング[随時] 宮城佑圭		
	15:00~15:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
	16:30~17:00 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 2レーン
	17:15~17:45 [映像]BODYBALANCE 予約不要	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 1レーン
18:30~19:15 Group Fight 嘉手納美月	18:00~18:30 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
19:30~20:00 Group Blast Tomo	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 鎌野駿	19:30~20:00 【奇数月】平泳ぎ 【偶数月】バタフライ スイミングコーチ
20:15~21:00 ハルトソールシンセシス Tomo	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.1 山城育美	20:10~20:55 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
	21:45~22:15 [映像]BODYBALANCE 予約不要	

THURSDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
11:00~11:45 温ヨガ NAOMI	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.1 宮城佑圭	11:15~12:00 エンジョイマスターズ スイミングコーチ
12:00~12:45 ヨガ NAOMI	12:15~13:15 [有料]TRYnations Lv.3 永野涼夏	
13:00~13:45 バランスコーディネーション® Wacco	13:30~14:30 [有料]TRYnations Lv.2 名嘉村紫陽	
14:00~14:45 Group Power 伊禮孝男		
15:00~15:45 ZUMBA SUMIRE	15:00~15:30 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
	16:30~17:00 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 2レーン
	17:15~17:45 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 1レーン
18:15~19:00 ZUMBA TomoVR	18:00~18:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
19:15~20:00 Group Power 鎌野駿	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.4 大久保翔平	
20:15~21:00 Group Fight 名嘉村紫陽	20:15~20:45 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
	21:00~21:30 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	21:45~22:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	

FRIDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	10:30~11:00 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
11:00~11:30 Group Groove 玉城由希乃	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 永野涼夏	
11:45~12:30 Group Blast YOSHINO	12:45~13:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	13:00~13:40 アクアビクス 鳥袋一馬
12:45~13:30 バランスコーディネーション® YOSHINO	13:30~14:00 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
13:45~14:30 Group Fight 嘉手納美月	14:15~14:45 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
14:45~15:30 リトモス 日吉知美	15:00~15:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
	16:30~17:00 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 2レーン
	17:15~17:45 [映像]BODYBALANCE 予約不要	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 1レーン
18:15~19:00 Group Power Mana	18:00~18:30 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	18:30~19:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
19:15~20:00 温ヨガ 金城なつき	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 鎌野駿	
20:15~21:00 ホットヨガ 金城なつき ※バスタオルのご用意をお願いします。	20:15~21:15 [有料]TRYnations Lv.3 宮城佑圭	
	21:45~22:15 [映像]BODYBALANCE 予約不要	

SATURDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	10:30~11:00 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
11:00~11:45 Group Centergy Wacco	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2 名嘉村紫陽	11:00~12:00 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
12:00~12:45 温ヨガ NAOMI	12:45~13:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
13:00~13:45 Group Groove 大久保翔平	13:30~14:00 [映像]BODYBALANCE 予約不要	13:30~14:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 2レーン
14:00~14:30 カーディオキックボクシング[随時] 名嘉村紫陽	14:15~14:45 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
15:00~15:45 ZUMBA SUMIRE	15:45~16:15 [映像]BODYBALANCE 予約不要	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 4レーン
16:00~16:45 Group Power 大久保翔平	16:30~17:00 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
17:00~17:30 Group Blast 鎌野駿	17:15~17:45 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	18:00~18:30 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
	18:45~19:15 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	

SUNDAY		
第1スタジオ	オープンスタジオ	プール
	9:45~10:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	10:30~11:00 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
11:00~11:45 Group Fight Tomo	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.1 名嘉村紫陽	11:30~12:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 5レーン
12:00~12:30 ハルトソールシンセシス Tomo	12:45~13:15 [映像]BODYBALANCE 予約不要	12:30~13:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 2レーン
13:00~13:45 Group Power 伊禮孝男	13:30~14:00 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	13:30~14:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 4レーン
14:00~14:45 Group Groove Mana	14:15~14:45 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
15:00~15:30 Group Fight 宮城佑圭	15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.3 鎌野駿	
15:45~16:15 Group Centergy 宮城佑圭		
	16:30~17:00 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	
	17:15~17:45 [映像]BODYBALANCE 予約不要	
	18:00~18:30 [映像]LesMILLS DANCE 予約不要	
	18:45~19:15 [映像]BODYCOMBAT 予約不要	

プログラム参加について

- ・スタジオプログラムは全てWEB予約制です。未予約の方は開始5分前より入場可能です。
- ・安全確保のため、プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- ・スタジオプログラムご参加の際は、運動に適したインドアシューズが必要となります。
- ・ホットプログラムご参加の際は、大きめのタオル(バスタオル)と水分補給の準備が必要となります。

セルフ営業時間中の映像レッスン時間について

・セルフ営業時間中の映像レッスン時間については  
サイクルスタジオ前に掲示しておりますPOP、又はHPにて掲載している  
「サイクルスタジオ夜間・早朝タイムスケジュール」をご確認ください。