

*本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 MONDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	10:30-11:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
11:00-11:45 Group Fight Aya		
	11:45-12:45 【有料】TRYNations Lx2 名瀬村繁穂	11:45-12:15 【有料】TRYNations Lx1 山田健也
12:00-12:45 ハトノソール/ジジス Aya		12:30-13:00 水中ウォーク/キング スイミングコーチ
	13:00-13:45 ZUMBA TomoeVR	13:10-13:50 アクアピクス Aya
	14:00-14:30 Group Blast Tomoe	
	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 予約不要	
	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要	
	15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要	
	17:15-17:45 【映像】SH BAM 予約不要	
	18:00-18:30 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
18:15-18:45 Group Centery 富城祐志		
19:00-19:45 湯ヨガ Tomoe	19:00-20:00 【有料】TRYNations Lx1 山城青美	19:30-20:30 【有料】TRYNations Lx2 名瀬村繁穂
	20:00-20:45 ヨガ Tomoe	
	20:15-21:15 【有料】TRYNations Lx2 富城祐志	

火 休館日

水 WEDNESDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	10:30-11:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
11:00-11:45 ヨガ 藤原千子	11:15-11:45 映像 BODYCOMBAT 予約不要	11:20-11:50 水中ウォーク/キング スイミングコーチ
	12:00-12:45 Group Power 藤野駿	12:00-13:00 【有料】TRYNations Lx2 富城祐志
	13:00-13:30 Group Groove 玉城由希乃	12:45-13:15 ピボットラトル/アクア 浅井由美
	13:45-14:15 Group Centery 水野涼夏	12:15-14:15 【有料】TRYNations Lx1 名瀬村繁穂
	14:30-15:00 カチオキ/カチオキ/カチオキ 富城祐志	
	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要	15:00-16:30 ジュニア スイミングスクール 一般利用可能 3レーン
	15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要	15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要
	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 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】SH BAM 予約不要	17:15-17:45 【映像】SH BAM 予約不要
	17:30-18:15 【有料】TRYNations Lx3 富城祐志	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 藤手騎舞月	18:00-19:30 ZUMBA TomoeVR
	19:00-20:00 【有料】TRYNations Lx3 藤野駿	19:15-19:00 Group Power 藤野駿
	19:30-20:15 ハトノソール/ジジス Tomoe	19:00-20:00 【有料】TRYNations Lx4 大久保理平
	20:30-21:00 Group Blast YOSHINO	20:15-20:45 アクアピクス 藤野駿
	20:15-21:15 【有料】TRYNations Lx1 山城青美	20:15-21:15 【有料】TRYNations Lx3 松川慶水
	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施

木 THURSDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	11:00-11:45 湯ヨガ NAOMI	
	11:00-12:00 【有料】TRYNations Lx1 富城祐志	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 Lx3 水野涼夏
	13:00-13:45 【有料】TRYNations Lx2 名瀬村繁穂	
	14:00-14:30 Group Power 伊藤孝男	
	15:00-15:45 ZUMBA SUMIRE	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要
		15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要
		16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要
		17:15-17:45 【映像】SH BAM 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 TomoeVR	18:00-19:30 ZUMBA TomoeVR
	19:15-20:00 Group Power 藤野駿	19:00-20:00 【有料】TRYNations Lx4 大久保理平
	20:15-20:45 アクアピクス 藤野駿	20:15-21:15 【有料】TRYNations Lx3 松川慶水
	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施

金 FRIDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	10:30-11:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
11:00-11:30 Group Groove 玉城由希乃		
	11:30-12:30 【有料】TRYNations Lx1 水野涼夏	
	12:00-12:30 Group Blast YOSHINO	
	12:45-13:30 【有料】TRYNations Lx3 富城祐志	12:45-13:45 アクアピクス 藤野駿
	13:45-14:30 Group Fight 藤手騎舞月	
	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 予約不要	
	14:45-15:30 リトモス 日吉知美	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要
		15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要
		16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要
		17:15-17:45 【映像】SH BAM 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	18:00-19:30 ZUMBA TomoeVR
	19:15-20:00 湯ヨガ Tomoe	19:00-20:00 【有料】TRYNations Lx3 藤野駿
	20:15-21:00 ホットヨガ Tomoe	20:15-21:15 【有料】TRYNations Lx2 松川慶水
	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施	21:45-22:15 BODYBALANCE 予約不要 ※夜間映像実施

土 SATURDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	10:30-11:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
11:00-11:45 Group Centery Wacco		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
	11:30-12:30 【有料】TRYNations Lx2 名瀬村繁穂	
	12:00-12:45 湯ヨガ NAOMI	12:45-13:15 【映像】SH BAM 予約不要
	12:45-13:15 映像 BODYCOMBAT 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 カチオキ/カチオキ/カチオキ 名瀬村繁穂	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 予約不要
	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 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	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要
	16:00-16:45 Group Power 大久保理平	15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要
	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要
	17:00-17:30 カチオキ/カチオキ/カチオキ 藤野駿	17:15-17:45 【映像】SH BAM 予約不要
	17:15-17:45 【映像】SH BAM 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
	18:00-18:30 映像 BODYCOMBAT 予約不要 ※夜間映像レッスン実施	18:00-18:30 映像 BODYCOMBAT 予約不要 ※夜間映像レッスン実施

日 SUNDAY	映像レッスンスタジオ	プール
第1スタジオ	9:45-10:15 【映像】SH BAM 予約不要	
	10:30-11:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要	
11:00-11:45 Group Fight Tomoe		
	11:30-12:30 【有料】TRYNations Lx1 山田健也	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 ハトノソール/ジジス Tomoe	12:45-13:15 【映像】SH BAM 予約不要
	13:00-13:45 Group Power 伊藤孝男	13:30-14:00 映像 BODYCOMBAT 予約不要
	14:00-14:45 Group Groove Mana	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
	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 予約不要	14:15-14:45 映像 BODYBALANCE 予約不要
	15:00-15:45 ZUMBA SUMIRE	15:00-15:30 【映像】SH BAM 予約不要
	16:00-16:45 Group Power 大久保理平	15:45-16:15 映像 BODYCOMBAT 予約不要
	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要	16:30-17:00 映像 BODYBALANCE 予約不要
	17:00-17:30 カチオキ/カチオキ/カチオキ 藤野駿	17:15-17:45 【映像】SH BAM 予約不要
	17:15-17:45 【映像】SH BAM 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
	18:00-18:30 映像 BODYCOMBAT 予約不要 ※夜間映像レッスン実施	18:00-18:30 映像 BODYCOMBAT 予約不要 ※夜間映像レッスン実施

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。