

※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					火 TUESDAY					水 WEDNESDAY					木 休館日					金 FRIDAY					土 SATURDAY					日 SUNDAY													
10	第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	休館日					第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ホットスタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール									
11					10:30~11:20 [南]バドミントン			10:00~11:00 [南]body REmake 横田理恵					10:00~11:00 [南]body REmake 河崎秀江																															
12	11:15~11:55 パーソナル 横山恵子	11:15~12:00 ホットヨガ 薬原かをる	11:15~12:00 ジャズダンス 庭野章子	11:25~11:40 青竹ピクス® 11:45~12:00 カラダうごく		11:15~12:00 太極拳 齊藤昭子	11:15~12:00 ホットヨガ 大塚友美	11:15~12:00 パーソナル 井上聡美	11:15~12:15 アクアピクス 北田みのり	11:20~12:00 アクアピクス 守屋郁子	11:15~11:45 イーゼルエアロ 鈴木昌代	11:15~12:00 ホットヨガ よしえ	11:10~11:55 ヨガ 井上聡美	11:20~11:35 モニングストレッチ 11:40~11:55 お腹シェイプ		11:15~12:00 Group Centery 岩井千恵	11:20~12:00 ホットヨガ 守屋郁子	11:15~12:00 ラテンエアロ 寺門史子	11:30~11:45 お腹シェイプ		11:15~12:15 ヨガ 大塚友美	11:30~12:00 [映像]ホットヨガ 予約不要	11:15~11:45 UBOUND 野々田好	11:20~12:20 [南]TRX Nations Lv.3 竹内敬							11:15~11:45 Group Blast 安部優太	11:30~12:00 [映像]ホットヨガ 予約不要	11:15~12:00 Group Centery 米山美樹											
13				11:30~12:30 [南]成人スクール																																								
14	13:15~14:00 Group Power 北田みのり	13:20~13:50 [映像]ホットヨガ 予約不要	13:25~13:55 Group Centery 岩井千恵	13:20~14:20 [南]TRX Nations Lv.1 児島瑞希	13:25~13:55 水中ウォーキング																																							
15		14:10~14:40 [映像]ホットヨガ 予約不要	14:15~14:55 熱帯水泳 岩井千恵	14:30~15:30 [南]TRX Nations Lv.4 北田みのり		13:45~14:30 ラテンエアロ Meg	14:00~14:30 [映像]ホットヨガ 予約不要	13:50~14:35 パーソナル 眞柄直子	13:55~14:45 アクアピクス サイトウテツヤ		14:10~14:40 UBOUND 樋川歩実	14:15~15:00 ホットヨガ 岩井千恵	14:00~14:30 ピラティス 紫保	14:15~15:15 [南]TRX Nations Lv.2 柴田陸		14:10~14:55 パーソナル 大塚友美	14:15~14:45 [映像]ホットヨガ 予約不要	14:05~14:50 ZUMBA Miho	14:30~14:45 お腹シェイプ		13:55~14:45 アクアピクス 山本ほち		14:40~15:10 Group Fight 北田みのり	14:30~15:10 パーソナル 眞柄直子																				
16	15:20~16:05 パーソナル 成岡はるみ	15:15~16:00 ホットヨガ 紫保				14:50~15:30 パーソナル Meg	15:00~15:30 [映像]ホットヨガ 予約不要	14:50~15:35 ヨガ よしえ		15:15~15:45 UBOUND 竹内敬	15:30~16:00 [映像]ホットヨガ 予約不要	15:50~16:35 Group Fight 山梨藍	15:50~16:35 ホットヨガ よしえ		16:05~16:50 ZUMBA Miho	16:30~17:00 [映像]ホットヨガ 予約不要				15:05~15:50 リトモス Miho		15:25~16:10 ジャズダンス 大溝道子	15:25~16:10 パーソナル 眞柄直子																					
17																																												
18					14:45~21:00 [南]ジュニアスクール																																							
19	19:15~19:45 Group Power 今野魁	19:15~20:00 ホットヨガ 濱純子				19:00~19:30 [映像]Group Centery 予約不要	19:15~20:00 UBOUND 安部優太	19:15~20:00 ZUMBA NISHI-YAN	18:50~19:50 [南]TRX Nations Lv.4 山梨藍		17:05~17:35 リトモス Miho	17:50~18:20 [映像]Group Centery 予約不要	18:00~18:30 [映像]ホットヨガ 予約不要	18:25~18:55 [映像]Group Fight 予約不要	17:00~20:40 [南]ジュニアスクール	19:15~20:00 パーソナル 大塚友美	19:30~20:15 ホットヨガ リッパ 濱純子				19:15~20:00 レギュラーエアロ 中村達也		18:20~19:05 Group Power 米山美樹	18:30~19:00 [映像]ホットヨガ 予約不要																				
20				19:30~20:30 [南]TRX Nations Lv.3 山梨藍		20:00~20:15 お腹シェイプ	20:00~20:30 [映像]ホットヨガ 予約不要	20:00~20:15 お腹シェイプ		20:15~20:45 Group Power 竹内敬	20:15~20:45 お腹シェイプ	20:25~20:45 TRX	20:30~21:05 HEAT-HIIT		20:15~20:45 Group Power 岩井千恵	20:30~21:15 ホットヨガ 大塚友美	21:00~21:40 熱帯水泳 濱純子				19:45~20:45 [南]TRX Nations Lv.2 北田みのり																							
21	21:05~21:50 Group Blast 安部優太	21:05~21:35 [映像]ホットヨガ 予約不要		20:40~21:40 [南]TRX Nations Lv.2 山梨藍		21:00~21:45 Group Centery 樋川歩実				21:00~21:45 Group Fight 柴田陸												21:15~22:00 Group Centery 中村達也																						
22																																												

有人営業時間の終了時間のご案内

月~水金 22:00 (プール終了時間 22:30)
土 20:00 (プール終了時間 20:30)
日 19:00 (プール終了時間 19:30)

定員制プログラムについて

【定員制プログラムについて】下記のレッスンは安全性を考慮して定員制となります。定員数はプログラムによって異なります。
●第1スタジオ35-45名●第2スタジオ20名●第3スタジオ24-29名●ファンクショナルエリア12-18名●TRXシリーズ9名●プールアクア52名●マスターズ28名●ウォーキング26名
【チケットについて】WEBシステムにてご予約いただけます。