

※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 THURSDAY	金	土 SATURDAY	日 SUNDAY
5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ	5階スタジオ
地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ	地下1階スタジオ
6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ	6階スタジオ
FTA	FTA	FTA	FTA	FTA	FTA	FTA
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00~10:45 リフレッシュヨガ 佐藤直美	10:00~10:45 バレエ 鈴木愛澄	10:00~10:45 ヨガ YUKA	10:00~10:30 イージーエアロ 島田千里	10:00~10:30 イージーエアロ 島田千里	10:00~10:45 ヨガ 川野幸子	10:00~10:30 ボティックエアロ 三谷剛之
11:00~11:45 ホットヨガ 藤友子	11:00~11:45 フラダンス 吉田文乃	11:00~11:45 ピラティス 大久保美代子	11:00~11:45 グループファイト 浅井あさ子	11:00~11:45 グループファイト 浅井あさ子	11:00~11:45 ホットヨガ 川野幸子	11:00~11:30 adidas GYM&RUN 予約不要
12:00~12:45 グループセンター 藤友子	12:00~12:45 ヨガ 佐々木麻衣	12:00~12:45 グループセンター HISATO	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:15~12:45 ジャズダンス 嶋田真	12:00~12:30 グループセンター 中村未恵	12:00~12:30 ベリックエアロ 菅田和江
13:05~13:50 太極拳 長沖不二子	13:00~13:40 ホットヨガ 大塚りか子	13:00~13:30 イージーエアロ 菅田和江	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:45 ヨガ 川野幸子	13:00~13:45 グループセンター AMI	13:00~13:45 グループセンター 安藤夢和
14:10~14:40 レギュラーエアロ 守屋直樹	14:00~14:45 ホットヨガ YUKA	14:10~14:55 ジャズダンス AKKY	14:05~14:50 太極拳 小笠原千秋	14:05~14:50 太極拳 小笠原千秋	14:10~14:40 UBOUND 飯島輝	14:10~14:40 ピラティス 真島久美
15:00~15:45 リトモス 守屋直樹	15:00~15:45 ホットヨガ YUKA	15:15~15:45 グループファイト 予約不要	15:25~16:10 ZUMBA 真島久美	15:25~16:10 ZUMBA 真島久美	14:30~15:15 リトモス 三嶋喜美代	14:15~14:45 グループパワー 桐生博美
16:00~16:30 グループグルーブ 予約不要	16:00~16:30 グループファイト 予約不要	16:00~16:30 adidas GYM&RUN 予約不要	16:00~16:30 グループグルーブ 予約不要	16:00~16:30 グループグルーブ 予約不要	16:00~16:45 ダンスエアロ 瀧田由美	16:15~16:45 グループセンター 小川理奈
17:00~17:30 レギュラーエアロ 予約不要	17:00~17:30 ベリックエアロ 予約不要	17:00~17:30 ベリックエアロ 予約不要	17:00~17:30 レギュラーエアロ 予約不要	17:00~17:30 レギュラーエアロ 予約不要	17:00~17:45 ジャズダンス AKKY	17:00~17:45 ジャズダンス AKKY
18:00~18:30 adidas GYM&RUN 予約不要	18:00~18:30 グループグルーブ 予約不要	18:25~19:10 ヨガ YUKA	19:00~19:45 ヨガ 川野幸子	19:00~19:45 ヨガ 川野幸子	17:45~18:30 グループファイト 西山雅浩	17:45~18:30 グループファイト 西山雅浩
19:15~19:45 グループファイト 予約不要	19:15~19:45 UBOUND 小杉美紗	19:00~19:30 ボティックエアロ 三谷剛之	19:15~20:00 グループファイト 樋口家与依	19:15~20:00 グループファイト 樋口家与依	18:10~18:40 グループグルーブ 予約不要	18:10~18:40 グループグルーブ 予約不要
20:15~21:00 グループセンター 水谷千郷	20:15~20:45 ホットヨガ 予約不要	19:45~20:15 adidas GYM&RUN 山田亮次	20:20~20:50 グループセンター 樋口家与依	20:20~20:50 グループセンター 樋口家与依	19:00~19:45 グループファイト 予約不要	19:00~19:45 グループファイト 相原友貴
20:30~21:15 ZUMBA 藤本美保	20:20~20:50 ベリックエアロ 守屋直樹	20:30~21:00 グループセンター 押田彩華	20:30~21:05 グループファイト 西山雅浩	20:30~21:05 グループファイト 西山雅浩	20:00~20:45 グループセンター 予約不要	20:00~20:45 グループセンター 予約不要
21:15~22:00 グループグルーブ 予約不要	21:15~21:45 ホットヨガ 予約不要	20:30~21:15 グループパワー 錦織孝紀	21:15~21:45 グループグルーブ 予約不要	21:15~21:45 グループグルーブ 予約不要	21:00~21:45 スペシャルクラス 吉田卓人	21:00~21:45 スペシャルクラス 吉田卓人
21:30~22:00 グループパワー 相原友貴	21:10~21:55 リトモス 守屋直樹	21:30~22:00 グループファイト 錦織孝紀	21:30~22:00 UBOUND 飯島輝	21:30~22:00 UBOUND 飯島輝		

休館日

レッスン定員制について

5階スタジオ50名
地下1階スタジオ42名
※UBOUND、Group Blast、Group Power、Group Centergyは定員30名
6階スタジオ22名
プール(アクアプログラム)50名

ホットプログラムについて

ホットプログラム 設定温度 32~36℃
参加時は(スタジオ)500ml以上の飲み水が必要となります。
※お忘れの場合ご参加いただけない場合がございます。予めご了承ください。

映像プログラムについて

映像プログラムは3ヶ月に1度、内容を変更いたします。
尚、下記プログラムは1ヶ月に1度、内容を変更させていただきます。
・Group Fight
・Group Centergy
・Group Groove