

※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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	Aスタジオ Bスタジオ プール	Aスタジオ Bスタジオ プール	Aスタジオ Bスタジオ プール	Aスタジオ Bスタジオ プール	Aスタジオ Bスタジオ プール	Aスタジオ Bスタジオ プール
10						
11	10:00~10:40 ピヨピヨタイム ヨガ 佐藤美佑	9:40~10:00 【映像】リフレッシュストレッチ 予約不要	9:55~10:25 ボディケア 橋千鶴	10:20~10:50 adidasGYM&RUN 川合望	9:50~10:20 アロマヒーリングヨガ 佐藤美佑	10:05~10:35 ピラティス 長村初子
12	10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	10:40~11:25 温ヨガ 山中千晶	10:40~11:10 ヨガ 橋千鶴	11:10~11:55 Group Power 今中吉一	10:35~11:05 adidasGYM&RUN 佐藤美佑	10:50~11:35 レギュラーステップ 長村初子
13	11:50~12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳	11:45~12:30 温ヨガ 山中千晶	11:25~11:55 Group Centergy 長村晴香	12:10~12:40 Group Fight 今中吉一	12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	11:50~12:20 Group Fight 富真ティエゴ
14	12:45~13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳	12:45~13:45 【有料】body REmake 諸石美沙	12:15~12:45 Group Groove airi	12:45~13:30 Essential Pilates 川合望	12:30~13:00 La-La AQUA 島原神	12:35~13:05 Group Blast 長谷川叶月
15	13:45~14:15 ジョイントスケジューリング 吉野智子	13:00~13:45 【有料】水中運動スクール 吉本幸弥	13:00~13:40 ベーシックステップ 長村初子	13:00~13:30 ハイトソールシンセシス 金城華子	13:45~14:15 Group Groove airi	13:20~14:05 レギュラーエアロ 長村初子
16	14:30~15:10 アロマヒーリングヨガ 長村晴香	14:00~15:00 【有料】ピラティススクール 西原秀徳	14:00~14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	13:45~14:15 Group Groove airi	14:05~14:50 Group Centergy 長村晴香	13:40~14:25 温ヨガリンパ 長村晴香
17	15:25~16:05 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	14:35~15:20 健美操 大城和美	14:55~15:45 ジョイントスケジューリング 吉野智子	14:40~15:25 ヨガ 金城華子	15:05~15:35 Group Groove 嘉納美佐子	14:20~15:05 Group Fight 湯本梨理花
18	16:20~17:20 【有料】チアダンス キッズクラス	15:10~15:30 ファンダメンタルピラティス 日隈一行	15:15~15:45 ジョイントスケジューリング 吉野智子	15:15~15:45 Group Centergy airi	15:50~16:35 Group Fight SHIE	15:30~16:15 Group Groove 湯本梨理花
19	17:30~18:30 【有料】チアダンス ジュニアクラス	15:40~16:25 フラダンス 林和美	15:45~16:30 Group Centergy airi	16:25~17:25 avexdancemaster キッズ入門	16:30~17:15 Group Power 池島なるみ	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
20	18:45~19:05 ストレッチボール® 富真ティエゴ	17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	17:00~18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	17:30~19:00 avexdancemaster ティーン初級	16:30~17:15 Group Power 池島なるみ	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
21	19:20~19:35 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	18:30~19:30 【有料】TRYnations Lv.4 富真ティエゴ	18:15~19:15 【有料】ジュニアスクール ※15:15~18:15 成人用1コース 18:15~19:15 成人用1コース	18:15~19:15 【有料】ジュニアスクール ※15:15~18:15 成人用1コース 18:15~19:15 成人用1コース	17:00~17:15 adidasGYM&RUN 荒木海人	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
	19:50~20:20 Group Centergy 長谷川叶月	19:35~20:20 Essential Pilates 湯本梨理花	19:00~19:15 adidasGYM&RUN 長谷川叶月	19:30~20:05 Group Fight 田中春菜	17:30~18:15 レギュラーエアロ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
	20:35~21:05 ZUMBA 山本梨華	20:30~21:15 レギュラーエアロ 井下恵子	19:35~20:05 Group Fight 田中春菜	19:30~20:00 ハイトソールシンセシス airi	18:30~19:15 ヒップホップ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
	21:20~22:05 チャレンジエアロ 山本梨華	20:10~20:50 アクアピクス 米本珠美	20:20~21:05 レギュラーエアロ 長村初子	20:20~21:00 温ボディメイクヨガ airi	19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
		20:15~21:00 Group Groove airi	20:20~21:05 レギュラーエアロ 長村初子	20:30~21:00 Group Power 小川洋平	19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
		20:55~21:10 adidasGYM&RUN 湯本梨理花	21:20~22:05 Group Power 富真ティエゴ	21:15~22:00 Essential Pilates 湯本梨理花	19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ
		21:20~22:05 Group Blast 田中明徳	21:20~22:05 Group Power 富真ティエゴ	21:35~22:15 アクアピクス 吉田若菜	19:30~20:15 レギュラーステップ 平野健一	15:30~16:15 Group Centergy 池島なるみ

**連続受講のご案内**  
下記2重枠のプログラムでは、いずれか1本の受講をお願いいたします。  
(火) 10:40~、11:45~ 温ヨガ  
(金) 11:05~、11:55~ 温ヨガ  
(土) 13:40~ 温ボディメイクヨガ  
(土) 14:40~ 温パワーヨガ  
ご理解とご協力をお願いいたします。