

2026
10▶12

基本タイムスケジュール

※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

…… 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	水	木	金	土	日								
	スタジオ	オープンスタジオ	プール		スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール				
				休館日													
10:30～11:15 ベーシックエアロ 大久保美代子	10:30～10:45 からだすっきりストレッチ				10:30～11:15 ヨガ 田口利恵	10:30～11:15 Essential Pilates 井澤麻衣子		10:30～11:15 ZUMBA 納多浩子	10:30～11:30 【有料】body REMake 倉本朋子		10:30～11:15 ベーシックエアロ 下川富見子	10:30～10:50 【映像】リフレッシュストレッチ	10:00～11:00 【有料】ジュニアスクール ※10:00～11:15 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。				
	11:00～12:00 【有料】TRYnations Lv.2 安川遥香											11:00～11:15 【映像】骨格/セロエクササイズ					
11:30～12:15 ピラティス 大久保美代子					11:30～12:00 Group Fight 安川遥香	11:30～12:30 【有料】TRYnations Lv.1 井澤麻衣子	11:40～12:20 アクアビクス 田口利恵	11:30～12:10 ホットボディメイクヨガ 納多浩子			11:30～12:15 ピラティス 下川富見子		11:15～12:00 ZUMBA 島田喜一郎	11:30～11:45 【映像】Group Centergy			
	12:00～13:00 【有料】body REMake 井澤麻衣子								11:45～12:45 【有料】TRYnations Lv.3 辻田晶子					11:30～12:20 【有料】ベビースクール			
12:30～13:15 ホットヨガ Hiromi		12:30～13:00 水中ウォーキング 座間茜			12:15～13:00 ZUMBA HONA				12:15～12:45 水中ウォーキング 加藤修一			12:00～13:00 【有料】TRYnations Lv.1 見汐大空					
	13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.1 戸倉茉那					12:30～13:30 【有料】body REMake 井澤麻衣子	12:30～13:30 【有料】成人スクール(初級/中級)						10:00～16:30 【有料】ジュニアスクール ※15:15～16:45 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。	13:00～13:45 Group Centergy 木村萌生	13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.3 石橋義弥 浅井あさ子		
13:30～14:15 Group Blast Hiromi					13:15～13:45 Group Centergy 樋口家与依			13:30～14:00 Group Power 加藤修一	13:00～14:00 【有料】TRYnations Lv.2 井澤麻衣子	13:20～14:00 アクアビクス 石井俊太郎					13:00～14:00 【有料】ジュニアスクール		
						13:30～14:30 【有料】TRYnations Lv.2 倉本朋子											
14:30～15:15 Group Power DINO	14:30～14:45 お尻シェイプ					14:00～14:30 Group Blast 樋口家与依		14:15～14:45 Group Fight 辻田晶子	14:15～14:30 からだすっきりストレッチ			14:30～15:00 Group Groove 齊木智子	14:30～15:15 Essential Pilates 吉村優花	14:00～14:45 Group Groove 角田萌	14:15～15:15 【有料】TRYnations Lv.2 片岡実	14:30～15:45 【有料】マスターズスクール	
	15:00～15:20 リセットボール					14:45～15:15 Group Groove 浅井あさ子	14:45～15:30 Essential Pilates 倉本朋子		14:45～15:15 カラダ・うごく								
15:30～16:00 Group Fight DINO	15:30～16:00 アロマストレッチ							15:00～15:45 ピラティス 辻田晶子	15:30～16:00 【映像】パワーヨガ 予約不要			15:15～16:00 Group Fight 久保田優		15:00～15:45 Group Blast 戸倉茉那			
							14:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:15～18:45 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。						15:30～16:30 【有料】TRYnations Lv.3 齊木智子		15:30～16:30 【有料】body REMake 木村萌生		
16:20～16:50 【映像】パワーヨガ 予約不要						16:20～16:50 【映像】ピラティス 予約不要		16:00～16:45 【映像】Group Groove 予約不要		15:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:15～18:45 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。	14:30～18:30 【有料】ジュニアスクール ※15:15～18:45 ジュニアスクール専用時間帯です。 フィットネス会員の方は ご利用いただけません。	16:15～17:00 Group Power 見汐大空	16:45～17:00 お尻シェイプ	16:15～17:00 Group Fight DINO			
17:00～17:30 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要						17:00～17:30 【映像】ヨガ 予約不要		16:55～17:25 【映像】骨格/セロエクササイズ 予約不要									
17:40～18:10 【映像】Group Centergy 予約不要						17:40～18:10 【映像】Group Power 予約不要		17:35～18:05 【映像】ヨガ 予約不要				17:15～17:30 カラダ・うごく	17:00～17:45 エンジョイマスターズ		17:15～18:00 Group Power DINO		
18:30～19:00 UBOUND 戸倉茉那						18:30～19:00 Group Blast 戸倉茉那		18:30～19:00 温/ハルトソールシンセシス Non				18:15～18:45 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要					
	19:00～19:15 お腹シェイプ					18:45～19:30 Essential Pilates 浅井あさ子		18:30～19:30 【有料】body REMake 木村萌生								18:15～18:45 【映像】ハルトソールシンセシス 予約不要	
19:15～20:00 Group Power 片岡実																	
	19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.2 松本莞太					19:15～20:00 Group Fight 増田健太朗	19:15～20:30 【有料】マスターズスクール	19:15～20:00 Group Centergy Non	19:30～20:30 【有料】TRYnations Lv.1 石橋義弥	19:00～20:00 【有料】成人スクール(初級/中級/上級)	19:15～19:55 温ボディメイクヨガ 木村萌生	19:00～19:30 【映像】パワーヨガ 予約不要					
20:15～21:00 ZUMBA 島田喜一郎																	
	20:45～21:45 【有料】TRYnations Lv.3 齊木智子				20:15～21:00 Group Centergy 増田健太朗		20:15～21:00 Group Groove 齊木智子	20:45～21:00 お腹シェイプ		20:00～21:00 【有料】body REMake 青木利文							
21:15～22:00 Group Blast 松本莞太							21:15～21:45 Group Fight 見汐大空	21:15～21:30 からだすっきりストレッチ		21:00～22:00 【有料】TRYnations Lv.2 青木利文							

プログラムののご案内

・プログラムにご参加の際は、スタジオ予約システムよりご予約の上、ご参加ください。

・映像プログラムは、途中入退場可能なプログラムです。ご予約は不要です。

・ホット/温プログラムにご参加の際は、大きめのタオルと500ml以上の飲み物を必ずご用意ください。

プログラムのご案内

・プログラムにご参加の際は、スタジオ予約システムよりご予約の上、ご参加ください。
・映像プログラムは、途中入退場可能なプログラムです。ご予約は不要です。
・ホット/温プログラムにご参加の際は、大きめのタオルと500ml以上の飲み物を必ずご用意ください。