

※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
こちら



月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 10:10~10:25 からだすっきりストレッチ	10 第1スタジオ 10:20~11:05 バレエ 菅望	10 第1スタジオ 10:10~10:25 からだすっきりストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 からだすっきりストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 からだすっきりストレッチ	10 第1スタジオ 10:15~10:25 からだすっきりストレッチ	10 第1スタジオ 10:10~10:25 からだすっきりストレッチ
11 第2スタジオ 10:40~11:10 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	11 第2スタジオ 10:40~11:25 Essential Pilates 齋藤和沙	11 第2スタジオ 10:40~11:20 レギュラーエアロ 村岡好子	11 第2スタジオ 10:40~11:25 Group Centery 中塚奈々	11 第2スタジオ 10:40~11:25 Group Centery 中塚奈々	11 第2スタジオ 10:35~11:05 ベーシックステップ 藤井直子	11 第2スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA 石川泰子
芝生エリア 11:30~12:10 チャレンジエアロ HIROKO	芝生エリア 11:20~12:05 リトモス MAYU	芝生エリア 11:40~12:25 ヨガ 村岡好子	芝生エリア 11:45~12:30 Group Power 中塚奈々	芝生エリア 11:45~12:30 Group Power 中塚奈々	芝生エリア 11:20~11:50 ボディメイクエアロ 藤井直子	芝生エリア 11:30~12:00 ベーシックエアロ 石川泰子
RADIANCE ROOM 10:45~11:45 [有料]body REMAKE	RADIANCE ROOM 10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.4	RADIANCE ROOM 10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.4	RADIANCE ROOM 10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.3	RADIANCE ROOM 10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.3
12 第1スタジオ 11:30~12:10 チャレンジエアロ HIROKO	第1スタジオ 11:40~12:20 ボディメイク ヨガ 齋藤恵美子	第1スタジオ 11:40~12:25 ヨガ 村岡好子	第1スタジオ 11:30~12:10 ボディメイク ヨガ 杉浦真理	第1スタジオ 11:30~12:10 ボディメイク ヨガ 杉浦真理	第1スタジオ 11:50~12:20 Group Blast 見目愛美	第1スタジオ 11:30~12:00 ベーシックエアロ 石川泰子
第2スタジオ 12:05~12:20 スマートワーク&ラン	第2スタジオ 11:40~12:20 ボディメイク ヨガ 齋藤恵美子	第2スタジオ 11:35~12:15 レギュラーステップ 山口広美	第2スタジオ 11:35~12:15 レギュラーステップ 山口広美	第2スタジオ 11:35~12:15 レギュラーステップ 山口広美	第2スタジオ 11:50~12:20 Group Blast 見目愛美	第2スタジオ 11:25~12:10 Group Groove 秋山和華
RADIANCE ROOM 12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 12:00~12:15 スマートワーク&ラン	RADIANCE ROOM 11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 12:05~12:35 ボディメイクエアロ 藤井直子	RADIANCE ROOM 12:05~12:35 ボディメイクエアロ 藤井直子
13 第1スタジオ 12:25~12:55 シェイプエアロ HIROKO	第1スタジオ 12:30~13:15 UBOUND 矢嶋留奈	第1スタジオ 12:45~13:30 ZUMBA 加藤美恵	第1スタジオ 12:50~13:35 ZUMBA 中塚奈々	第1スタジオ 12:50~13:35 ZUMBA 中塚奈々	第1スタジオ 12:45~13:30 グループパワー 後藤英嗣	第1スタジオ 12:15~12:55 レギュラーエアロ 石川泰子
第2スタジオ 12:30~13:15 Essential Pilates 杉浦真理	第2スタジオ 12:40~13:10 イージーエアロ 齋藤恵美子	第2スタジオ 12:35~13:20 Essential Pilates 山口広美	第2スタジオ 12:25~12:55 イージーエアロ 長谷川真弓	第2スタジオ 12:25~12:55 イージーエアロ 長谷川真弓	第2スタジオ 12:45~13:30 ヒップホップ 毛利恭子	第2スタジオ 12:25~12:55 グループブラスト 秋山和華
RADIANCE ROOM 13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 13:00~14:00 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 12:30~13:30 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 13:10~13:25 スマートワーク&ラン	RADIANCE ROOM 13:10~13:55 グループセンター 永田夕奈
14 第1スタジオ 13:15~14:00 Group Power 山下麻実	第1スタジオ 13:35~14:20 Group Centery 佐々木愛奈	第1スタジオ 13:50~14:20 Group Fight 岩井望美	第1スタジオ 14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	第1スタジオ 14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	第1スタジオ 13:50~14:20 グループファイト 後藤英嗣	第1スタジオ 13:10~13:55 グループセンター 永田夕奈
第2スタジオ 13:30~14:00 青竹ピクス@ 田中栄子	第2スタジオ 13:35~14:20 グループセンター 佐々木愛奈	第2スタジオ 13:40~14:20 グループファイト 岩井望美	第2スタジオ 13:55~14:55 ジャズダンス 深澤千恵	第2スタジオ 13:55~14:55 ジャズダンス 深澤千恵	第2スタジオ 13:45~14:30 レギュラーステップ 榎村幸子	第2スタジオ 13:10~13:50 グループセンター 永田夕奈
RADIANCE ROOM 14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 14:15~15:15 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 14:05~14:20 お尻シェイプ	RADIANCE ROOM 14:35~14:50 お尻シェイプ	RADIANCE ROOM 14:35~14:50 お尻シェイプ	RADIANCE ROOM 14:05~14:20 お尻シェイプ	RADIANCE ROOM 14:05~14:50 リトモス Nokko
15 第1スタジオ 14:20~15:05 Group Fight 佐々木愛奈	第1スタジオ 14:45~15:30 グループパワー 山口舞	第1スタジオ 14:40~15:10 グループブラスト 岩井望美	第1スタジオ 15:10~15:40 ベーシックステップ 青木保江	第1スタジオ 15:10~15:40 ベーシックステップ 青木保江	第1スタジオ 14:35~15:20 リトモス MAYU	第1スタジオ 14:10~14:55 グループファイト 寺島由宇
第2スタジオ 14:20~15:05 ジャズダンス 菅望	第2スタジオ 14:45~15:30 ボディメイク ヨガ 小澤登	第2スタジオ 14:35~15:20 ピラティス 滝口まゆみ	第2スタジオ 15:10~15:55 太極拳 中村真二	第2スタジオ 15:10~15:55 太極拳 中村真二	第2スタジオ 14:45~15:25 レギュラーエアロ 榎村幸子	第2スタジオ 14:05~14:50 リトモス Nokko
RADIANCE ROOM 15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.3	RADIANCE ROOM 15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.3	RADIANCE ROOM 15:25~15:55 [映像]Group Power 予約不要	RADIANCE ROOM 15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 15:00~15:15 スマートワーク&ラン	RADIANCE ROOM 15:05~15:50 Essential Pilates 梶原千晴
16 第1スタジオ 15:25~16:10 ヨガ 長谷川真弓	第1スタジオ 15:50~16:35 ダンス コーディネーション@ 小澤登	第1スタジオ 16:05~16:35 [映像]Group Groove 予約不要	第1スタジオ 16:00~16:45 ナチュラルストレッチ 青木保江	第1スタジオ 16:00~16:45 ナチュラルストレッチ 青木保江	第1スタジオ 15:45~16:30 ヨガ 梶原千晴	第1スタジオ 15:15~16:00 グループパワー 増井新之介
第2スタジオ 15:20~16:20 [有料]バレエ 菅望	第2スタジオ 16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要	第2スタジオ 16:45~17:15 [映像]Group Centery 予約不要	第2スタジオ 17:05~17:35 [映像]Group Blast 予約不要	第2スタジオ 17:05~17:35 [映像]Group Blast 予約不要	第2スタジオ 16:20~16:50 ヨガ 梶原千晴	第2スタジオ 15:05~15:50 Essential Pilates 梶原千晴
RADIANCE ROOM 16:25~16:55 [映像]Group Groove 予約不要	RADIANCE ROOM 16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要	RADIANCE ROOM 16:45~17:15 [映像]Group Centery 予約不要	RADIANCE ROOM 17:05~17:35 [映像]Group Blast 予約不要	RADIANCE ROOM 17:05~17:35 [映像]Group Blast 予約不要	RADIANCE ROOM 16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.4	RADIANCE ROOM 16:05~16:50 ヨガ 梶原千晴
17 第1スタジオ 17:05~17:35 [映像]ピラティス 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:00 [映像]Group Blast 予約不要	第1スタジオ 17:30~18:20 選手コース	第1スタジオ 17:45~18:15 [映像]Group Core 予約不要	第1スタジオ 17:45~18:15 [映像]Group Core 予約不要	第1スタジオ 16:50~17:35 ピラティス 梶原千晴	第1スタジオ 17:05~17:50 温ヨガ 梶原千晴
第2スタジオ 17:05~17:35 [映像]ピラティス 予約不要	第2スタジオ 17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	第2スタジオ 17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	第2スタジオ 18:30~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	第2スタジオ 18:30~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	第2スタジオ 17:10~18:10 Group Blast 山下麻実	第2スタジオ 17:05~17:50 温ヨガ 梶原千晴
RADIANCE ROOM 17:45~18:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	RADIANCE ROOM 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	RADIANCE ROOM 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	RADIANCE ROOM 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	RADIANCE ROOM 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	RADIANCE ROOM 18:00~19:00 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 18:00~19:30 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~
18 第1スタジオ 17:45~18:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	第1スタジオ 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	第1スタジオ 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	第1スタジオ 18:30~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	第1スタジオ 18:30~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	第1スタジオ 18:20~18:50 [映像]Group Power 予約不要	第1スタジオ 18:20~18:50 [映像]Group Fight 予約不要
第2スタジオ 17:30~18:00 [映像]Group Blast 予約不要	第2スタジオ 17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	第2スタジオ 17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	第2スタジオ 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	第2スタジオ 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	第2スタジオ 19:00~19:30 [映像]Group Groove 予約不要	第2スタジオ 18:00~19:30 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~
RADIANCE ROOM 18:25~18:55 [映像]Group Core 予約不要	RADIANCE ROOM 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	RADIANCE ROOM 18:10~18:40 [映像]Group Centery 予約不要	RADIANCE ROOM 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	RADIANCE ROOM 18:45~19:15 Group Power 山下麻実	RADIANCE ROOM 19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	RADIANCE ROOM 19:00~19:30 [映像]MOSSA Athlete 予約不要
19 第1スタジオ 19:20~19:50 からすのけカカオヨガ 増井新之介	第1スタジオ 19:05~19:50 UBOUND [暗闇] 佐々木愛奈	第1スタジオ 19:35~20:15 ベーシックエアロ 柴原瑛司	第1スタジオ 19:35~20:05 Group Blast 増井新之介	第1スタジオ 19:35~20:05 Group Blast 増井新之介	第1スタジオ 19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	第1スタジオ 19:40~21:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~
第2スタジオ 19:10~19:55 Group Centery 杉浦真理	第2スタジオ 19:25~19:55 Group Blast 山下麻実	第2スタジオ 19:30~20:15 ホットヨガ 守屋郁子	第2スタジオ 19:30~20:15 Group Centery Michi	第2スタジオ 19:30~20:15 Group Centery Michi	第2スタジオ 19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	第2スタジオ 19:40~21:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~
RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.3	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2
20 第1スタジオ 20:10~20:55 Group Power 増井新之介	第1スタジオ 20:10~20:55 Group Power 林麻愛	第1スタジオ 20:30~21:00 チャレンジステップ 柴原瑛司	第1スタジオ 20:25~20:55 UBOUND 渡邊綾	第1スタジオ 20:25~20:55 UBOUND 渡邊綾	第1スタジオ 19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	第1スタジオ 19:40~21:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~
第2スタジオ 20:10~20:55 チャレンジステップ 内田由紀	第2スタジオ 20:15~20:45 温ピラティス 山下麻実	第2スタジオ 20:35~21:05 Group Groove 山下麻実	第2スタジオ 20:35~21:05 Essential Pilates ためぐみ	第2スタジオ 20:35~21:05 Essential Pilates ためぐみ	第2スタジオ 19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	第2スタジオ 19:40~21:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~
RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.1	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2	RADIANCE ROOM 20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2
21 第1スタジオ 21:15~22:15 Group Fight 岩井望美	第1スタジオ 21:15~22:00 Group Fight 後藤英嗣	第1スタジオ 21:20~22:05 Group Blast 矢嶋留奈	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣
第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:35~22:15 温ボディメイクヨガ ためぐみ	第2スタジオ 21:35~22:15 温ボディメイクヨガ ためぐみ	第2スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第2スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣
RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要
22 第1スタジオ 21:15~22:15 Group Fight 岩井望美	第1スタジオ 21:15~22:00 Group Fight 後藤英嗣	第1スタジオ 21:20~22:05 Group Blast 矢嶋留奈	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第1スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣
第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	第2スタジオ 21:35~22:15 温ボディメイクヨガ ためぐみ	第2スタジオ 21:35~22:15 温ボディメイクヨガ ためぐみ	第2スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	第2スタジオ 21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣
RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	RADIANCE ROOM 22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要

【お願い】プログラム参加のルール

※体調不良や怪我などの場合を除き、プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。(映像プログラムは除く)
 皆様が気持ちよくプログラムに参加いただけますようご理解とご協力をお願い致します。

【温・ホットプログラム】
 ご参加には、下記のものが必要となります。
 ◆温プログラム:500ml以上の水分
 ◆ホットプログラム:バスタオル、500ml以上の水分