



月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 休館日		土 SATURDAY		日 SUNDAY	
10	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM	第1スタジオ 第2スタジオ 芝生エリア RADIANCE ROOM
11	10:40~11:10 ベーシックエアロ 武藤ひとみ	10:40~11:10 Group Centergy 山田菜央	10:40~11:25 Essential Pilates 齋藤和沙	10:40~11:20 レギュラーエアロ 村岡好子	10:30~11:15 バルトソールシンセシス 紫保	10:40~11:25 Group Centergy 中塚奈々	10:25~11:10 フラダンス 村松照子	10:30~11:30 [有料]TRYnations Lv.4	10:35~11:05 ベーシックステップ 藤井直子	10:45~11:30 Group Centergy 見目愛美	10:45~11:45 [有料]TRYnations Lv.3	10:30~11:15 ZUMBA 石川泰子	10:40~11:10 Group Centergy 齋藤和沙
12	11:30~12:10 チャレンジエアロ HIROKO	11:30~12:15 ヨガ 中嶋一恵	11:40~12:20 ピョトボディメイクが 齋藤恵美子	11:40~12:25 やさしいヨガ 村岡好子	11:35~12:15 レギュラーステップ 山口広美	11:45~12:30 Group Power 中塚奈々	11:30~12:10 ピョトボディメイクが 杉浦真理	11:45~12:45 [有料]TRYnations Lv.2	11:20~11:50 ボディメイクエアロ 藤井直子	11:50~12:20 Group Blast 見目愛美	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.2	11:30~12:00 ベーシックエアロ 石川泰子	11:25~12:10 Group Groove 秋山和華
13	12:25~12:55 シェイプエアロ HIROKO	12:30~13:15 Essential Pilates 杉浦真理	12:30~13:15 Group Fight 真野龍之介	12:45~13:30 ZUMBA 加藤美恵	12:35~13:20 パランス コーディネーション® 山口広美	12:50~13:35 ZUMBA 中塚奈々	12:25~12:55 イージーエアロ 長谷川真弓	12:50~13:35 Group Power 後藤英嗣	12:45~13:30 ヒップホップ 毛利恭子	13:10~13:25 スマートワーク&ラン	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1	12:15~12:55 レギュラーエアロ 石川泰子	12:25~12:55 Group Blast 秋山和華
14	13:15~14:00 Group Power 山下麻実	13:30~14:00 青竹ピクス® 田中栄子	13:35~14:20 Group Centergy 佐々木愛奈	13:50~14:20 Group Fight 岩井望美	13:40~14:20 健体/セトエクササイズ 滝口まゆみ	14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	14:05~14:50 ヨガ 長谷川真弓	13:50~14:20 Group Fight 後藤英嗣	13:45~14:30 レギュラーステップ 榎村幸子	14:05~14:20 お尻シェイプ	14:10~14:55 Group Fight 寺島由宇	14:05~14:50 リトモス Nokko
15	14:20~15:05 Group Fight 佐々木愛奈	14:20~15:05 ジャズダンス 菅望	14:45~15:30 Group Power 山口舞	14:40~15:10 Group Blast 岩井望美	14:35~15:20 ピラティス 滝口まゆみ	15:10~15:40 ベーシックステップ 青木保江	15:10~15:55 太極拳 中村真二	14:35~15:20 リトモス MAYU	14:45~15:25 レギュラーエアロ 榎村幸子	15:00~15:15 スマートワーク&ラン	14:30~15:30 [有料]TRYnations Lv.1	15:05~15:50 Essential Pilates 梶原千晴	15:05~15:50 Essential Pilates 梶原千晴
16	15:25~16:10 ヨガ 長谷川真弓	15:20~16:20 [有料]バレエ 菅望	15:50~16:35 パランス コーディネーション® 小澤登	15:25~15:55 [映像]Group Power 予約不要	16:05~16:35 [映像]Group Groove 予約不要	16:00~16:45 ナチュラルストレッチ 青木保江	17:15~17:45 [映像]Group Power 予約不要	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.1	15:30~16:00 [映像]Group Fight 予約不要	15:45~16:30 ヨガ 梶原千晴	15:45~16:30 Essential Pilates	16:20~16:50 カーディオ キックボクシング[随時] 佐々木愛奈	16:05~16:50 ヨガ 梶原千晴
17	16:25~16:55 [映像]Group Groove 予約不要	16:25~16:55 [映像]Group Groove 予約不要	16:50~17:20 [映像]Group Fight 予約不要	16:45~17:15 [映像]Group Centergy 予約不要	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:55~18:25 [映像]Group Core 予約不要	17:05~17:35 [映像]ピラティス 予約不要	16:50~17:35 ピラティス 梶原千晴	16:50~17:35 ピラティス 梶原千晴	16:45~17:45 [有料]TRYnations Lv.4	17:10~18:10 Group Blast 山下麻実	17:05~17:50 温ヨガ 梶原千晴
18	17:45~18:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	17:45~18:15 [映像]ボディメイクヨガ 予約不要	17:30~18:00 [映像]Group Blast 予約不要	17:30~18:20 選手コース	18:10~18:40 [映像]Group Centergy 予約不要	18:30~19:10 温/アロマヒーリングヨガ 守屋郁子	18:35~19:05 [映像]Group Blast 予約不要	17:45~18:15 [映像]ピラティス 予約不要	17:25~18:10 UBOUND 渡邊綾	17:25~18:10 UBOUND 渡邊綾	18:00~19:00 [有料]TRYnations Lv.1	18:20~18:50 [映像]Group Fight 予約不要	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTERクラス~
19	18:25~18:55 [映像]Group Core 予約不要	18:25~18:55 [映像]Group Core 予約不要	18:10~18:40 [映像]Group Centergy 予約不要	18:45~19:15 Group Power 山下麻実	19:35~20:15 ベーシックエアロ 柴原瑛司	19:35~20:05 Group Fight 吉野裕樹	19:35~20:05 Group Fight 吉野裕樹	18:25~18:55 [映像]Group Core 予約不要	18:20~18:50 [映像]Group Power 予約不要	19:00~19:30 [映像]Group Groove 予約不要	19:00~19:30 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASICクラス~
20	19:20~19:50 カーディオ キックボクシング[随時]	19:10~19:55 Group Centergy 杉浦真理	19:05~19:50 UBOUND[随時] 佐々木愛奈	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	20:10~20:55 Group Power 真野龍之介	20:30~21:00 チャレンジステップ 柴原瑛司	20:25~20:55 UBOUND 渡邊綾	19:30~20:30 [有料]TRYnations Lv.2	19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	19:40~20:10 [映像]Group Blast 予約不要	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASICクラス~	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASICクラス~
21	20:10~20:55 Group Power 山口舞	20:10~20:50 チャレンジステップ 内田由紀	20:10~20:55 Group Power 真野龍之介	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.1	21:00~21:45 Essential Pilates 山下麻実	21:20~22:05 Group Blast 秋山和華	21:15~22:15 Group Power 後藤英嗣	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.2	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4	20:45~21:45 [有料]TRYnations Lv.4
22	21:15~22:15 Group Fight 岩井望美	21:15~22:00 Group Fight 後藤英嗣	22:15~22:45 [映像]Group Groove 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	22:15~22:45 [映像]MOSSA Athlete 予約不要	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