

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 土 SATURDAY			日 SUNDAY		
10	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール
11	10:20~11:20 リトモス60 MAYU	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	10:30~11:30 成人 スクール	10:25~11:15 OleFIT50 菅望	10:40~11:20 温ボディメイク ヨガ40 川上愛子	10:30~11:10 アクア40 滝川奈那	10:30~11:20 エアロ50 村岡好子	10:40~11:25 パレトン45 山田紫保	10:30~11:30 成人 スクール	10:25~11:15 エアロ50 倉橋照美	10:20~11:20 フラダンス60 村松照子	10:20~10:50 水中ウォーキング30 松尾有美	10:30~10:40 シニア ジョー10	10:40~11:20 ステップ40 藤井直子 ※定員50名	10:45~11:30 RPBコントロール45 大塚千草	10:30~11:30 ステップ60 山口広美 ※定員50名	10:45~11:25 エアロ40 石川泰子	10:00~11:00 ベビー スクール
12	11:35~12:35 エアロ60 HIROKO	11:40~12:40 温ヨガ60 中嶋一恵	11:40~12:10 水中ウォーキング30 岡野奏美	11:30~12:20 ボディシェイプ50 滝川奈那 ※定員50名	11:35~12:15 骨格リセット エクササイズ40 川上愛子 ※定員35名	11:00~12:00 ベビー スクール	11:35~12:20 ヨガ45 藤波友子	11:40~12:30 ステップ50 山口広美 ※定員35名	11:30~12:30 Group Centergy 60 中塚奈々	11:40~12:10 青竹ピクス@30 倉橋照美 ※定員40名	11:40~12:10 エンジョイ マスターズ60 【登録制】	11:35~12:35 ボディメイクエアロ60 藤井直子	11:45~12:30 Group Centergy 45 秋吉逸美	11:45~12:30 バランス コーディネーション45 山口広美	11:40~12:30 エアロ50 石川泰子	11:20~12:10 アクア50 塚田美香	11:35~12:35 エアロ60 HIROKO	11:40~12:40 温ヨガ60 中嶋一恵
13	12:50~13:50 Group Power 60 山下麻実 ※定員50名	13:00~13:40 骨格リセット エクササイズ40 柳原有沙 ※定員35名	12:15~12:45 ミラクル アクア30 安藤寛典	12:35~13:20 RPBコントロール45 柄越祥子	12:40~13:10 青竹ピクス@30 藤井直子 ※定員40名	12:15~13:00 スイミング パーソナル	12:40~13:25 ZUMBA(45min) 加藤美恵	12:45~13:30 バランス コーディネーション45 山口広美	12:45~13:30 Group Power 45 中塚奈々 ※定員50名	12:40~13:40 バランス コーディネーション60 倉橋照美	12:10~13:10 エンジョイ マスターズ60 【登録制】	12:50~13:50 Group Power 60 久保木英雄 ※定員50名	12:45~13:45 ヒップホップ60 毛利恭子	12:45~13:45 Group Fight 60 寺島由宇	12:45~13:30 ZUMBA(45min) 石川泰子	12:50~13:50 Group Power 60 山下麻実 ※定員50名	13:00~14:00 成人 スクール	12:50~13:50 Group Power 60 久保木英雄 ※定員50名
14	14:05~14:50 Group Fight 45 久保木英雄	14:00~14:50 青竹ピクス@50 田中栄子 ※定員40名	13:40~14:20 アクア40 里見百合香	13:40~14:20 エアロ40 藤井直子	13:30~14:15 Group Centergy 45 藤波友子	13:00~14:00 成人 スクール	13:40~14:25 Group Blast 45 若井望美 ※定員45名	13:45~14:45 RPBコントロール60 幸恵	13:45~14:45 ヨガ60 長谷川真弓	13:55~14:55 ジャズダンス60 深澤千恵	13:15~13:55 アクア40 KOZUE	14:05~14:50 ヨガ45 中田理恵	14:05~14:55 ステップ50/エアロ50 榎本幸子 ※ステップのみ定員35名	14:00~14:45 Group Centergy 45 柳原有沙	13:50~14:35 リトモス45 Nokko	14:00~14:45 Group Centergy 45 柳原有沙	14:00~14:40 アクア40 長谷部智美	14:05~14:50 ヨガ45 中田理恵
15	15:05~16:05 ヨガ60 長谷川真弓	15:10~16:00 OleFIT50 菅望	14:40~18:00 ジュニア スイミング スクール	14:35~15:15 ステップ40 藤井直子 ※定員50名	14:30~15:30 エアロ60 増子俊逸	14:40~18:00 ジュニア スイミング スクール	14:40~15:25 Group Fight 45 穴久保正浩	15:00~15:40 骨格リセット エクササイズ40 若井望美 ※定員35名	15:00~16:00 ナチュラル ストレッチ60 青木保江	15:10~16:10 太極拳60 中村貞二	15:05~16:05 リトモス60 MAYU	15:05~16:05 ヨガ60 長谷川真弓	15:10~15:55 deepWORK@ 45 榎本幸子	15:45~16:45 Group Power 60 江黒吉春 ※定員50名	15:50~16:30 温アロマ ヒーリングヨガ40 柳原有沙	15:05~16:05 リトモス60 MAYU	15:10~16:00 OleFIT50 菅望	15:05~16:05 ヨガ60 長谷川真弓
16	16:20~16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			16:00~17:00 バランス コーディネーション60 増子俊逸			16:15~17:15 カワイ体育教室 ~未就学児~	15:50~16:35 ヨガ45 柳原有沙	16:15~16:45 CXWORX30 【映像プログラム】			16:20~16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:20~17:20 Group Fight 60 若井望美	16:20~17:20 Group Power 60 若井望美	16:45~17:45 温ヨガ60 梶原千晴	16:20~17:20 Group Fight 60 若井望美	16:20~16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:20~16:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】
17	17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】			17:15~17:45 肩こりほくしヨガ30 【映像プログラム】	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~		17:15~18:15 カワイ体育教室 ~小学生~	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	16:55~17:25 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	17:00~18:00 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:00~18:00 Group Power 60 山下麻実 ※定員45名	17:00~18:00 Group Blast 60 山下麻実 ※定員45名	17:00~18:00 Group Power 60 山下麻実 ※定員45名	17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】
18	18:15~18:45 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】			18:40~19:10 エナジーヨガ30 【映像プログラム】			18:15~18:15 カワイ体育教室 ~小学生~	18:40~19:20 温アロマ ヒーリングヨガ40 柳原有沙	18:00~18:30 肩こりほくしヨガ30 【映像プログラム】	18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~		18:15~18:45 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	18:00~18:40 温アロマストレッチ40 秋吉逸美	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTERクラス~	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTERクラス~	18:15~18:30 HEAT-HIT15 【暗闇WORKOUT】	18:15~18:45 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	18:15~18:45 骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】
19	19:00~19:20 HEAT-HIT20 久保木英雄 【暗闇WORKOUT】		18:00~20:00 ジュニアスイミング スクール 【プールエリア:子供専用】	19:25~20:10 UBOUND45 柳原有沙 ※定員33名	19:30~20:15 Group Blast 45 穴久保正浩 ※定員35名	18:00~20:00 ジュニアスイミング スクール 【プールエリア:子供専用】	19:35~20:35 エアロ60 池田将英	18:50~19:20 Group Power 30 山下麻実 ※定員50名	18:40~19:10 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	19:25~20:15 エアロ50 MASARU		19:00~19:20 HEAT-HIT20 久保木英雄 【暗闇WORKOUT】	19:30~20:00 エナジーヨガ30 【映像プログラム】	19:30~20:00 Group Power 45 秋吉逸美	19:30~20:00 エナジーヨガ30 【映像プログラム】	18:40~19:10 エナジーヨガ30 【映像プログラム】	19:00~19:20 HEAT-HIT20 久保木英雄 【暗闇WORKOUT】	19:00~19:20 HEAT-HIT20 久保木英雄 【暗闇WORKOUT】
20	19:35~20:20 Group Power 45 久保木英雄 ※定員50名	19:30~20:15 deepWORK@ 45 若井望美	20:00~20:30 ジュニア スイミング スクール	20:25~21:25 Group Power 60 小清水風斗 ※定員50名	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:00~21:00 成人 スクール	20:50~21:20 カーディオ キックボクシング30 若井望美 【暗闇WORKOUT】 ※定員55名	19:35~20:35 エアロ60 池田将英	20:30~21:15 deepWORK@ 45 江川洋子 【暗闇WORKOUT】	20:35~21:15 温ボディメイク ヨガ40 辻めぐみ	20:00~21:00 成人 スクール	19:35~20:20 Group Power 45 久保木英雄 ※定員50名	20:30~21:30 エンジョイ マスターズ60 安藤寛典 【登録制】	20:30~21:30 エンジョイ マスターズ60 安藤寛典 【登録制】	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko
21	20:35~21:35 Group Fight 60 若井望美	20:30~21:30 ステップ60 内田由紀	20:15~21:15 スペシャル マスターズ60 スイミング 【登録制】	21:30~22:15 パレトン45 山下麻実	21:40~22:25 Group Fight 45 小清水風斗	20:30~21:00 成人 スクール	21:35~22:20 Group Blast 45 山下麻実 ※定員45名	20:50~21:50 ステップ60 辻めぐみ ※定員35名	21:30~22:15 Group Power 45 野海咲子 ※定員50名	21:25~22:10 温ヨガ リンパ45 辻めぐみ	20:30~21:00 成人 スクール	20:35~21:30 エンジョイ マスターズ60 安藤寛典 【登録制】	20:30~21:30 エンジョイ マスターズ60 安藤寛典 【登録制】	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko	20:30~21:15 RPBコントロール45 aiko
22	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			21:40~22:25 Group Fight 45 小清水風斗			21:35~22:20 Group Blast 45 山下麻実 ※定員45名	21:30~22:15 Group Power 45 野海咲子 ※定員50名	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	21:50~22:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】

休館日

【ご案内】ランニングサークル
活動日時: 日曜日 9:00~10:00 活動場所: 江東区公園
内容: 約1.1kmの周回コースを自身のペースでランニングするお客様同士のサークル活動です。

【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)
皆様ご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。