

※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 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	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	8:25~9:10 【映像】OXIGENO VR 【定員20名】			8:45~9:15 【映像】AERO VR 【定員20名】			8:55~9:25 【映像】FIGHT DO VR 【定員20名】			8:20~8:50 【映像】YOGA VR 【定員20名】			8:40~9:10 【映像】OXIGENO VR 【定員20名】			8:35~9:20 【映像】FIGHT DO VR 【定員20名】		
11	9:30~10:15 あめのもりメソッドBtoB 齋藤由香里	9:35~10:05 ストレッチボールR/T 福嶋純子 奇数週:ストレッチボールR 偶数週:ストレッチボールT		9:35~10:20 リラックスヨガ Miyuki	9:50~10:20 姿勢改善 福嶋純子		9:45~10:15 ストレッチボールT/R 木戸恵美 奇数週:ストレッチボールT 偶数週:ストレッチボールR			9:55~10:40 BODY BALANCE Asahi		9:55~10:25 クロール	9:30~10:15 LES Mills THRIVE 木戸恵美		9:55~10:40 太極拳24 晶(aki)	9:40~10:20 ステップベーシック 牧野奈津 【定員33名】	9:45~10:15 ストレッチボールR 飯島めぐみ	
12	10:30~11:15 気功 中村美恵	10:20~11:05 ステップアップピラティス Aoi	10:15~10:45 アクアウォーキング 村田智裕	10:40~11:25 ZUMBA Miyuki	10:35~11:05 転倒予防 福嶋純子	10:45~11:30 アクアミックス 小笠原幸彦	10:30~11:00 トータルシェイプ 木戸恵美			10:55~11:25 姿勢改善 浦口美砂	10:45~11:30 nani Aloha Azusa		10:30~11:15 カーディオジャム ハヤシカズキ		10:55~11:40 LES Mills DANCE 大関まなみ	10:35~11:20 美Body 牧野奈津	10:30~11:15 ZUMBA 村田智裕	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子
13	11:30~12:15 BODY COMBAT 沖松祐樹	11:20~12:05 リラックスヨガ Aoi	11:00~11:30 アクアカーディオ 村田智裕	11:40~12:25 LES Mills THRIVE 木戸恵美	11:20~12:05 太極拳24 克江		11:15~12:00 K-POP 安井摩耶			11:40~12:25 美Body 下川富見子		11:20~12:20 スペシャルマスターズ	11:30~12:15 ステップビート ハヤシカズキ 【定員33名】	11:15~11:45 アクアカーディオ 渋谷亜樹	11:55~12:40 パワーヨガ 美幸	11:35~12:20 MEGADANZ 木戸恵美	11:30~12:15 ステップアップピラティス 岡田朋美	11:15~12:00 アクアカーディオ 大野順子
14	12:30~13:15 ZUMBA 長谷山留美	12:20~13:00 カーディオベーシック 渡邊綾子	11:45~12:15 クロール	12:40~13:25 ヨガ【静】 あさ美	12:20~13:05 BITSベーシック 楠本彩		12:15~13:00 パワーヨガ 美幸			12:40~13:25 ステップビート 牧野奈津 【定員33名】	12:40~13:25 ベーシックピラティス 下川富見子		12:55~13:40 ヨガ【静】 美幸	13:00~13:45 あめのもりメソッドBtoB 幸恵	12:00~12:30 バタフライ 寺田啓人	12:40~13:25 リラックスヨガ 梅原菜摘美	12:35~13:20 バレエ 岡田朋美 【定員22名】	
15	13:30~14:15 美Body 長谷山留美	13:15~13:55 ステップベーシック 渡邊綾子 【定員30名】		13:40~14:10 スタートピラティス 楠本彩	13:20~14:05 ジャズダンス入門 木澤豊	13:40~14:25 エンジョイマスターズ 寺田啓人	13:15~14:00 OXIGENO SO-SEI	13:20~14:05 ZUMBA Anna		13:40~14:25 ヨガ【流】 牧野奈津	13:40~14:25 ストリートダンス KNG		13:55~14:40 POWER 金子和斗 【定員33名】	14:00~14:45 あめのもりメソッドBtoB 幸恵		13:45~14:30 ヨガ【流】 梅原菜摘美	13:45~14:30 TOPRIDE 楠本彩 【定員15名】	
16	14:35~15:20 BITSベーシック 飯島めぐみ	14:10~14:55 ベーシックピラティス 金子和斗		14:25~15:10 カーディオビート 松嶋玲子	14:20~15:05 ストリートダンス入門 木澤豊	14:55~15:25 平泳ぎ 寺田啓人	14:15~15:00 MEGADANZ SO-SEI	14:20~15:00 カーディオベーシック Anna		14:45~15:30 あめのもりメソッドBtoB hitomi	15:00~15:45 バレエ 岡田朋美 【定員22名】		14:55~15:40 FIGHT DO 金子和斗	15:00~15:45 ZUMBA 真理子		14:50~15:35 BODY COMBAT 土屋優貴		15:15~15:45 平泳ぎ 亙洋祐
17	15:35~16:20 あめのもりメソッドBtoB 花輪里恵子	15:15~16:00 バレエ入門 中田豊晶 【定員22名】		15:25~16:10 ステップビート 松嶋玲子 【定員33名】 ※月末最終週はマルチステップ イベントを実施いたします			15:15~16:00 ここからスッカリ 浦口美砂	15:15~16:00 ソシアルダンス入門 柳川純子				15:40~16:10 背泳ぎ 松本行永		16:00~16:45 FIGHT DO 金子和斗 【定員20名】		15:50~16:35 LES Mills CORE 土屋優貴	15:45~16:30 パワーヨガ Kazuyo	16:00~16:45 エンジョイマスターズ 亙洋祐
18				16:45~17:15 【映像】FIGHT DO VR 【定員20名】														
19				17:30~18:00 【映像】OXIGENO VR 【定員20名】														
20	19:20~20:05 MEGADANZ 木戸恵美	19:15~20:00 ヨガ【流】 Kazuyo	19:30~20:00 クロール 寺田啓人	19:20~20:05 FIGHT DO 金子和斗	19:40~20:25 ベーシックピラティス MAKO		18:55~19:40 パワーヨガ あさ美		19:30~20:00 バタフライ 松本行永	19:15~20:00 ステップアップピラティス 岡峰淳	19:25~19:55 TOPRIDE 楠本彩 【定員15名】							
21	20:20~21:05 ストリートダンス入門 こりん	20:15~21:00 パワーヨガ Kazuyo	20:15~21:00 エンジョイマスターズ 寺田啓人	20:25~21:10 UBOUND 金子和斗 【定員25名】	20:40~21:25 ストリートダンス MAKO		20:00~20:45 カーディオビート ハヤシカズキ	19:55~20:40 リラックスヨガ あさ美	20:15~21:00 エンジョイマスターズ 松本行永	20:20~21:05 FIGHT DO 岡峰淳								

### スタジオレッスン予約について

【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで  
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は本数でも可)  
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)  
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。

### プールプログラム定員のご案内

【アクアエクササイズ系】アクアウォーキング/アクアカーディオ/アクアミックス 28名  
【スイミング系】クロール/平泳ぎ/背泳ぎ/バタフライ/マスターズ 26名