

※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
こちら



月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	スタジオ 芝エリア プール	スタジオ 芝エリア プール	スタジオ 芝エリア プール	スタジオ 芝エリア プール	スタジオ 芝エリア プール	スタジオ 芝エリア プール
10						
11	10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる		10:15~11:00 ヨガ 安尻弘子	10:15~10:45 パラソルソールセッション® 黒川千尋	10:15~10:45 ベーシックエアロ 高橋伸	10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる
12	11:15~11:45 ベーシックエアロ 瀬尾みちる	11:15~11:45 イージーエアロ 原田宏子	11:15~12:00 レギュラーエアロ 安尻弘子	11:00~11:30 パルトソールセッション 黒川千尋	11:00~11:45 ZUMBA URARA	11:00~12:00 レギュラーエアロ 瀬尾みちる
13	12:00~12:45 Group Centery 大塚柚芽	12:00~12:45 ベーシックエアロ 高橋伸	12:15~13:00 ヨガ 安尻弘子	11:45~12:15 イージーエアロ 黒川千尋	12:00~12:45 Group Centery 大塚柚芽	12:15~13:00 ヨガ 川尻晴美
14	13:00~13:45 レギュラーエアロ 大野幸江	13:00~13:30 Group Fight 渡邊明仁	13:15~13:45 ベーシックエアロ 長瀬聡美	12:30~13:15 ヨガ 安尻弘子	13:00~13:30 Group Power 渡邊明仁	13:15~14:00 Group Power 高野信一
15	14:00~14:45 ヨガ 水野谷香	13:45~14:15 Group Power 長瀬聡美	14:00~14:30 Group Power 渡邊明仁	13:30~14:15 Group Fight MACHIKO	13:30~14:15 Group Fight MACHIKO	13:30~14:20 [有料]ベビースクール
16	15:00~15:45 パルトソールセッション 黒川千尋	14:30~15:15 リトモス Yuki	14:45~15:30 ZUMBA むらさき	14:30~15:00 ベーシックエアロ 井上智子	14:30~15:00 からだすっきりストレッチ クラブスタッフ	14:15~15:00 Group Fight 渡邊明仁
17	16:00~16:45 Group Centery 大塚柚芽	15:30~16:10 ベーシックエアロ 上重里絵	15:45~16:30 Group Centery 長瀬聡美	15:15~16:00 ZUMBA 井上智子	14:30~14:45 お尻シェイブ	14:30~14:45 お尻シェイブ
18		16:30~17:30 [有料]ジュニアスクール			14:55~15:10 スマートウォーク&ラン	14:55~15:10 スマートウォーク&ラン
19		17:35~18:35 [有料]ジュニアスクール			15:15~15:30 お尻シェイブ	15:15~15:45 Group Fight 大津圭吾
20	19:20~20:00 ベーシックエアロ 後藤麻由美	19:15~20:00 Group Centery 大塚柚芽	19:15~20:00 ヨガ 水野谷香	19:30~20:00 Group Power 高野信一	15:50~16:50 [有料]ジュニアスクール	15:30~16:10 アクアピクス 井上智子
21	20:15~21:00 Group Centery 永野初音	20:15~20:45 Group Blast 大塚柚芽	20:15~21:00 Group Blast 永野初音	20:15~21:00 Group Fight 渡邊明仁	17:00~18:00 [有料]ジュニアスクール	16:00~16:45 Group Blast 長瀬聡美
	21:15~22:00 Group Fight 永野初音	21:00~22:00 Group Power 松本昂也	21:15~21:45 Group Fight 永野初音	21:15~22:00 Group Centery 高野信一	18:30~19:15 Group Fight 高野信一	17:00~17:45 Group Centery 長瀬聡美

プログラム参加方法

スタジオWEB予約システムより
15日前から予約可能

プール使用レーン

【スクール系プログラム】
使用レーン 2~4レーン
【スクール以外のプログラム】
使用レーン 2~3レーン

各エリア定員数について

スタジオ
ツール使用なしプログラム 42名
マット使用プログラム 40名
ステップ台使用プログラム 30名
芝エリア 12名
※スマートウォーク&ラン 16名