

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……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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール
11	10:25~11:05 エアロ40 芝田良乃	10:30~11:15 パレトン45 Miho		10:30~11:20 親子ベビー スクール	10:25~11:10 パレトン45 本田麗	10:25~11:10 パンソコ・ダンス/45 井上英樹		10:15~10:45 水中ジョギング30 瀬川満寿美	10:25~11:25 ヨガ60 ちあき	10:25~11:15 エアロ50 中塚奈々		10:15~11:05 アクア50 岡田里美	10:25~11:05 エアロ40 田丸めぐみ	10:25~11:15 〜難〜運動/45 佐野美喜子		10:30~11:20 親子ベビー スクール	10:25~11:25 Group Centery 60 本田麗		10:20~11:00 エアロ40 島村一美		10:00~12:00 ジュニア スクール	10:30~11:15 パレトン45 白石登生	10:35~11:20 ZUMBA(45min) 新井朋美		10:30~11:20 親子ベビー スクール			
12	11:20~12:20 太極拳60 増永法義	11:30~12:30 リトモス60 Miho	11:15~11:30 カラダつくる15 河村栞	11:30~12:00 パーソナルレッスン 高橋麻美	11:25~12:10 ZUMBA(45min) 佐野美喜子	11:25~12:05 エアロ40 井上英樹		11:15~12:15 成人スクール 初級 高橋麻美		11:35~11:50 カラダつくる15 遠藤勇一		11:15~12:15 成人 スクール 中上級 須藤勝也	11:25~11:55 BOSU30 佐野美喜子	11:15~11:30 カラダつくる15 谷田部友美		11:40~12:20 アクア40 岩田美智子	11:40~12:40 Group Power 60 瀧辺祐貴		11:15~12:15 フラダンス60 カフラナニ安藤 (あん)		12:05~12:35 水中ウォーキング30 岩田美智子	11:30~12:15 Group Blast 45 つぶ	11:40~12:20 アロマストレッチ40 齊木勇太	11:40~12:00 スライスストレッチ20 藤井一弥	11:30~12:30 成人スクール 初級・高橋麻美 中級・増淵舞 中上級・伊藤有希			
13	12:35~13:25 OleFIT50 中村優子	12:50~13:30 エアロ40 村松郁子		12:00~13:00 成人スクール 中級 須藤勝也	12:35~13:20 ヨガ45 郁恵		12:25~12:55 ミラクルアクア30 岩田美智子		12:05~12:50 パレトン45 山口隆弘	12:20~13:05 パレトン45 谷田部友美		12:20~13:05 パレトン45 谷田部友美	12:15~13:15 ラテンダンス60 佐野美喜子		12:30~13:00 平泳ぎ30 高橋麻美	12:55~13:40 Group Fight 45 瀧辺祐貴		12:25~13:10 adidas SHINDO45 (階層WORKOUT) 遠藤勇一		12:40~13:10 ミラクルアクア30 須藤勝也	12:55~13:35 エアロ40 会田千代子	13:00~14:00 エアロ60 島村一美	13:10~13:25 HEAT-HIT15 河村栞	13:00~14:00 成人 スクール 初級 岩田美智子	13:00~14:00 成人 スクール 初級 伊藤有希			
14	13:40~14:25 Group Blast 45 谷田部友美	13:55~14:25 ZUMBA(30min) 藤牧智子		13:50~14:40 アクア50 田口俊美	13:35~14:35 ヨガ60 郁恵		14:00~15:00 成人スクール 中級・正木真紀 中上級・瀬川満寿美 上級・山本一仁		14:00~14:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	14:05~14:45 ボテイメイクヨガ40 辻めぐみ		14:00~14:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	13:30~13:45 エアロ40 辻めぐみ	13:30~13:45 カラダつくる15 遠藤勇一		14:40~15:40 気功60 井上博子	14:00~15:00 ヨガ60 郁恵		14:15~15:15 リトモス60 大平裕子		14:15~15:15 Group Power 60 つぶ	14:55~15:45 フラダンス60 カフラナニ安藤 (あん)	15:30~16:15 deepWORK@45 大平裕子	15:30~16:30 Group Fight 60 本田麗	14:00~15:00 成人 スクール 初級 岩田美智子	14:00~15:00 成人 スクール 初級 伊藤有希		
15	14:40~15:40 ヨガ60 郁恵	14:45~15:45 フラダンス60 カフラナニ安藤 (あん)	14:55~15:10 カラダつくる15 加藤弓子	15:00~15:30 パーソナルレッスン 須藤勝也	14:55~15:35 エアロ40 高木愛澄		15:00~15:30 パーソナルレッスン 須藤勝也		15:00~16:00 RPBコントロール60 山岸弘美	15:10~16:00 エアロ50 清水幸子		15:00~16:00 RPBコントロール60 山岸弘美	14:45~15:30 Group Power 45 つぶ	14:40~15:40 気功60 井上博子		15:15~18:30 ジュニア スクール	15:15~15:45 adidasGYM&RUN30 藤井一弥		15:30~16:15 deepWORK@45 大平裕子		15:30~16:30 Group Fight 60 本田麗	16:45~17:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	17:00~18:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	15:00~15:30 パーソナルレッスン 須藤勝也	15:00~15:30 パーソナルレッスン 須藤勝也			
16	16:00~16:45 パレトン45 山口隆弘	16:20~17:20 ジュニア E-スポーツスクール 幼児		15:15~18:30 ジュニア スクール	15:50~16:40 エアロ50 高木愛澄		15:50~16:40 エアロ50 高木愛澄		16:15~17:15 ステップ60 清水幸子	16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生(低学年)		16:15~17:15 ステップ60 清水幸子	16:20~17:20 ジュニア E-スポーツスクール 幼児		16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生	16:00~16:30 エアロ30 高木愛澄		16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生	16:45~17:00 HEAT-HIT15 河村栞		16:45~17:30 Group Centery 45 本田麗	17:00~18:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	16:45~17:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生	16:30~17:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生			
17	17:30~18:30 ジュニア 空手スクール 小学生・中学生	17:30~18:30 ジュニア E-スポーツスクール 小学生		17:30~18:30 ジュニア スクール	17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生		17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生		17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生	17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生		17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master キッズ入門 小学生	17:30~18:30 ジュニア 空手スクール 小学生・中学生	17:30~18:30 ジュニア E-スポーツスクール 小学生(高学年)		17:30~18:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	16:50~17:50 エアロ60 高木愛澄		17:30~19:00 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	17:10~17:30 ストレッチボール®20 河村栞		17:00~18:30 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	17:30~19:00 ジュニア avex Dance Master ティーン入門 中学生・高校生	17:30~18:30 ジュニア 空手スクール 小学生・中学生	17:30~18:30 ジュニア E-スポーツスクール 小学生(高学年)			
18	19:15~20:15 RPBコントロール60 佐久間由佳	20:30~21:15 Group Power 45 荒康伸		19:15~19:55 エアロ40 木下哲也	20:10~21:00 エアロ50 木下哲也		20:10~21:00 エアロ50 木下哲也		19:00~20:00 リトモス60 中村優子	19:20~20:00 エアロ40 中塚奈々		19:20~20:00 エアロ40 中塚奈々	19:00~20:00 成人カルチャースクール アロマトリートメントヨガ 山本敦子		19:10~19:40 クロール30 増淵舞	19:20~20:00 エアロ40 中塚奈々		19:00~20:00 成人カルチャースクール アロマトリートメントヨガ 山本敦子	19:10~19:40 クロール30 増淵舞		19:00~20:30 ジュニア avex Dance Master ティーン初級 中学生・高校生	19:00~20:30 ジュニア avex Dance Master ティーン初級 中学生・高校生	19:00~20:00 リトモス60 中村優子	19:20~20:00 エアロ40 中塚奈々	19:00~20:00 成人カルチャースクール アロマトリートメントヨガ 山本敦子	19:10~19:40 クロール30 増淵舞		
19																												
20																												
21																												
22																												

**定員制プログラムのチケットについて**

◆番号順入場案内について~スタジオ開場後、チケット番号順にご入場ください。  
◆配布時間について~定員制プログラムは、各カウンターにてチケットを配布いたします。  
(朝一に開始する定員制スタジオプログラムは、お客様の安全確保の為、10:00より4階フロント前にて配布いたします。)  
※今後配布時間が変更になる場合がございます。

**アウトドアプログラム**

ラン&ジョグ60 土曜日 18:15~19:15 藤井一弥 (定員12名)  
チケット配布場所:4階フロント前(開始30分前)