

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ 9:15~9:30 【映像】Group Blast	スタジオ 9:15~9:30 【映像】Group Fight	スタジオ 9:15~9:30 【映像】Group Groove		スタジオ 9:15~9:45 【映像】骨格リセットエクササイズ	スタジオ 9:15~9:30 【映像】お腹シェイブ	スタジオ 9:15~9:30 【映像】Group Centergy
ジム 9:55~10:40 Essential Pilates 今井紗耶佳	ジム 10:00~10:45 Group Centergy airi	ジム 9:55~10:40 Essential Pilates 及川祐樹		ジム 10:10~10:25 青竹ピクス®	ジム 10:00~10:45 ピラティス 西原秀徳	ジム 10:05~10:50 Essential Pilates 梶井歩
プール 10:00~10:30 ベビースクール準備	プール 10:00~10:30 ベビースクール準備	プール 10:00~10:30 ベビースクール準備		プール 10:00~10:30 ベビースクール準備	プール 10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用	プール 10:00~11:00 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用
10:45~11:00 肩・腕の腕シェイブ	10:30~11:20 【有料】ベビースクール	10:15~10:30 からだすっきりストレッチ		10:45~11:00 カラダほぐす	10:30~11:20 【有料】ベビースクール	
10:55~11:40 ヨガ 今井紗耶佳	11:00~11:45 ラテンエアロ 中尾拓哉	10:55~11:40 Group Centergy 及川祐樹		10:40~11:25 ヨガ YOSHIKO	11:00~11:45 レギュラーエアロ 西原秀徳	11:05~11:50 ヨガ 梶井歩
11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.3 岩本純香	11:15~12:15 【有料】body REMake 片岡那季	11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.2 赤山雄治		11:15~12:15 【有料】body REMake 岩本純香	11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.1 金賢佑	11:15~12:15 【有料】TRYnations Lv.4 岩井泰樹
11:55~12:10 青竹ピクス®	11:30~12:30 成人スクール 【初中級】田中淳代	11:55~12:35 ベーシックエアロ 及川祐樹		11:40~12:10 Group Centergy 長村晴香	11:45~12:30 エンジョイマスターズ 野田文香	12:00~12:45 ZUMBA 中尾拓哉
12:25~13:10 Group Groove 谷香弥	12:30~12:45 カラダほぐす	12:30~12:45 カラダほぐす		12:25~12:55 アロマヒーリングヨガ 長村晴香	12:30~12:45 カラダほぐす	12:05~12:50 ハルトソールシンセシス 梶井歩
13:00~14:00 【有料】body REMake 岩本純香	13:00~14:00 成人スクール 【初中級】大道聖奈 【中上級】山口佳代	12:50~13:20 ハルトソールシンセシス 今井紗耶佳		13:10~13:40 Group Groove Yuzu	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.1 岩本純香	12:30~13:30 【有料】TRYnations Lv.3 庵谷瑞樹
13:25~14:10 Group Fight 嘉納美佐子	13:20~13:50 水慣れクロール	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.4 宮繁拓利		13:55~14:25 Group Power Yuzu	14:00~14:30 Group Centergy 谷香弥	13:05~13:50 Group Power 岩井泰樹
14:25~15:05 ピヨンドメイク ヨガ 今井紗耶佳	14:00~14:45 ヨガ 永原滋子	13:40~14:25 ヨガ 永原滋子		14:40~15:10 Group Fight Yuzu	14:15~14:30 からだすっきりストレッチ	13:45~14:00 肩・腕の腕シェイブ
14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.1 宮繁拓利	14:30~15:30 【有料】TRYnations Lv.3 庵谷瑞樹	14:40~15:25 ZUMBA 永原滋子		15:25~15:55 骨格リセットエクササイズ 酒井恵	14:30~14:45 スマートウォーク&ラン	14:10~14:55 Group Fight 戸高美穂
15:20~16:05 ZUMBA 久保中絹子	15:00~15:30 ジュニアスクール準備	15:00~15:30 ジュニアスクール準備		15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール 最大3レーン使用	14:45~15:15 Group Blast 岩井泰樹	14:30~14:45 カラダほぐす
15:45~16:00 お腹シェイブ	15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール 最大3レーン使用	15:45~16:05 リセットボール		16:30~16:30 【有料】ジュニアスクール 最大3レーン使用	15:15~16:15 【有料】body REMake 谷香弥	14:45~15:00 ジュニアスクール準備
16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用	16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用	16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用		16:30~17:30 【有料】ジュニアスクール 最大4レーン使用	15:30~16:30 【有料】ジュニアスクール 最大5レーン使用	15:00~16:00 ジュニアスクール体験会 最大1レーン使用
17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール 最大5レーン使用	17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール 最大5レーン使用	17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール 最大5レーン使用		17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール 最大5レーン使用	16:30~16:50 リセットボール	16:00~16:15 ジュニアスクール片付
18:30~19:30 ジュニアスクールイベント枠	18:30~19:30 ジュニアスクールイベント枠	18:30~19:30 ジュニアスクールイベント枠		18:30~19:30 【有料】ジュニアスクール 最大2レーン使用	16:10~16:55 ZUMBA 久保中絹子	16:30~16:50 リセットボール
19:00~19:30 Group Blast 岩井泰樹	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.2 尾崎瑛	19:05~19:50 ヨガ 今井紗耶佳		19:00~19:45 Essential Pilates 赤山雄治	17:10~17:40 UBOUND 戸高美穂	
19:50~20:20 Group Power 今中吉一	19:40~20:10 ピヨンドミラクル アクア 大道聖奈	19:00~20:00 【有料】TRYnations Lv.1 前原悠希		20:00~20:30 UBOUND 戸高美穂	17:00~18:00 【有料】TRYnations Lv.2 青木翔	
20:35~21:05 Group Fight 今中吉一	20:15~20:30 スマートウォーク&ラン	20:05~20:35 ZUMBA 谷香弥		20:45~21:15 カーディオキックボクシング【監修】 青木翔	18:00~19:00 有料イベント枠 ※別途ご案内	
21:20~22:20 有料イベント枠 ※別途ご案内	20:30~21:30 スペシャルマスターズ 野村風雅	20:50~21:20 Group Groove 谷香弥		21:30~22:00 アロマストレッチ 青木翔		
	20:45~21:45 【有料】TRYnations Lv.1 上田稜子	20:45~21:45 【有料】TRYnations Lv.2 山田徒輪				
	21:10~21:40 【有料】スイミングパーソナル	21:10~21:55 Group Power 青木翔				

スタジオ・ジムエリアの定員人数

【スタジオ】
UBOUND 30名
Group Power・Group Blast 38名
Essential Pilates 20名
その他スタジオプログラム 52名
【ジム】 9名
スタジオWEB予約システムからの
プログラムご予約をおススメいたします。

ジムエリアをご利用の皆さまへ

ジムエリアで開講されている有料制のスクールは、
レッスン前後10分を準備や後片付けでお時間をいただきます。
ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

プールプログラム定員人数

【アクアピクス】50名
【ピヨンドミラクル アクア】40名
【La-La AQUA】30名
【水中ウォーキング】40名
【泳法系レッスン】30名