

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	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール
11	10:30~11:30 リトモス60 中村達也	10:30~11:30 伝統太極拳60 (初級) 中国武術・義龍會	10:35~10:55 ストレッチボール®20	10:30~11:30 スイミング スクール 【初級】 山田幸有子	10:30~11:30 RPBコントロール60 幸恵	10:30~11:30 ピラティススクール 福家伏見子	10:20~10:50 パーソナルレッスン 松島菜穂子	10:30~11:20 ヨガ60 福家伏見子	10:40~11:25 Group Centery 45 Marie	10:40~11:00 ストレッチボール®20	10:30~11:20 アクア50 藤野一美 【定員35名】	10:30~11:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	10:30~11:20 ミットアクア50 佐伯京子 【定員35名】	10:25~11:25 エアロ60 里見一成	10:30~11:30 ヨガ60 井手由記	10:30~11:20 エアロ50 中村達也	10:20~11:20 ヨガ60 井手由記	10:30~11:20 エアロ50 中村達也	10:30~11:30 スペシャルマスターズ60 中村恒平	10:25~11:25 温ヨガ60 安食由希	10:30~11:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也 【初級】 尾山智也	10:20~11:20 フラダンス60 福岡景子	10:25~11:25 温ヨガ60 安食由希	10:30~11:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也 【初級】 尾山智也
12	11:45~12:30 Group Centery 45 中村達也	11:45~12:15 青竹ピクス@30 渡邊綾子	11:00~11:15 お腹シェイプ15	12:00~12:30 水慣れ30 山田幸有子	11:45~12:30 ZUMBA(45min) 平林靖子	11:45~12:25 ホットボイスメイク40 クレイ	11:00~12:00 スイミング スクール 【初級】 尾山智也 【初級】 尾山智也	11:30~12:00 Group Fight 30 尾林裕	11:40~12:00 ストレッチボール®20	11:30~12:15 エンジョイマスターズ45 藤田尚子	11:30~12:15 エンジョイマスターズ45 藤田尚子	11:30~12:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	11:30~12:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	11:40~12:25 パーソナルレッスン 井上益慶	11:35~12:20 Group Power 45 鈴木聡 【定員35名】	11:40~12:10 エアロ30 中村達也	11:35~12:20 Group Power 45 鈴木聡 【定員35名】	11:40~12:10 エアロ30 中村達也	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 中村恒平	11:40~12:30 エアロ50 佐々木清子	11:40~12:40 カラダうごく15	11:30~12:00 adidasSHINDO30 堀内万穂	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 中村恒平	11:40~12:30 エアロ50 佐々木清子
13	12:40~13:00 トレーニングヨガ20 秋山真琴	12:25~12:55 エアロ30 渡邊綾子	12:30~13:00 クロール30 山田幸有子	12:00~13:00 水中ウォーキング コース 堀智一	12:45~13:25 ステップ40 山口隆弘 【定員35名】	12:35~13:15 アロマヒーリングヨガ40 クレイ	12:15~12:45 お腹シェイプ15	12:05~13:05 ヨガ60 佐藤奈々子	12:15~13:00 バレエ45 松岡紀子	12:35~12:50 お腹シェイプ15	12:05~13:05 ヨガ60 佐藤奈々子	12:15~13:00 バレエ45 松岡紀子	12:35~13:05 背泳ぎ30 新山智也	12:45~13:45 ヒップホップ60 山崎陽子	12:35~13:35 Group Fight 60 鈴木聡	12:30~13:30 エアロ60 石川広明	12:35~13:35 Group Fight 60 鈴木聡	12:30~13:30 エアロ60 石川広明	12:45~13:30 ホットヨガリンパ45 小林達矢	12:50~13:20 クロール30 村山雄飛	12:30~12:45 お腹シェイプ15	12:30~13:30 エアロ60 石川広明	12:45~13:30 ホットヨガリンパ45 小林達矢	12:50~13:20 クロール30 村山雄飛
14	13:10~14:10 ヨガ60 渡邊綾子	13:15~14:15 エアロ60 中村達也	13:15~13:30 青竹ピクス@15	13:20~13:50 水中ウォーキング 堀智一	13:40~14:25 Group Fight 45 中村恒平	13:30~14:30 フラダンス60 吉川さく美	13:05~13:50 パーソナル レッスン 尾山智也	13:10~14:10 ジャズダンス60 松岡紀子	13:25~14:05 骨格リセット エクササイズ40 福家伏見子	13:30~14:30 フラダンス60 吉川さく美	13:10~14:10 ジャズダンス60 松岡紀子	13:25~14:05 骨格リセット エクササイズ40 福家伏見子	13:15~13:45 ミラクルアクア30 松島菜穂子	13:25~14:25 Group Power 60 Marie 【定員35名】	13:45~14:45 ステップ60 石川広明 【定員35名】	13:55~14:35 ホットボイスメイク30 クレイ	13:45~14:45 ステップ60 石川広明 【定員35名】	13:55~14:35 ホットボイスメイク30 クレイ	14:00~14:30 クロール30 中村恒平	14:00~15:00 スペシャルマスターズ60 村山雄飛	13:40~14:40 RPBコントロール60 吉村敏子	13:45~14:00 カラダうごく15	13:55~14:35 ホットボイスメイク30 クレイ	14:00~14:30 クロール30 中村恒平
15	14:30~15:10 骨格リセット エクササイズ40 中村達也 【定員45名】	14:25~15:25 太極拳60 小林友以	14:00~15:00 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	14:00~15:00 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	14:45~15:35 エアロ50 週替わり担当	14:40~15:40 伝統太極拳60 (中級) 中国武術・義龍會	14:00~15:00 スイミング スクール 【中上級】 尾林裕	14:20~15:05 バレエ45 松岡紀子	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:45~15:00 青竹ピクス@15	14:20~15:05 バレエ45 松岡紀子	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:30~15:30 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	14:40~15:25 Group Fight 45 MEGU	14:45~15:30 温ヨガリンパ45 クレイ	14:50~15:50 スイミング スクール 【初級】 尾山智也 【初級】 尾山智也	14:45~15:35 ステップ60 石川広明 【定員35名】	14:50~15:50 スイミング スクール 【初級】 尾山智也 【初級】 尾山智也	14:25~15:10 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:50~15:00 お腹シェイプ15	15:00~15:15 adidasGYM&RUN15	14:50~15:50 ピラティススクール クレイ	14:25~15:10 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	
16	15:35~16:20 Group Power 45 小林達矢 【定員35名】	15:30~15:50 ストレッチボール®20	15:25~15:40 フックスクッション15	16:00~16:30 アクア30 藤野一美	15:45~16:00 カラダうごく15	16:05~16:45 アロマストレッチ40 秋山真琴	15:00~16:00 スイミング スクール 【上級】 齋藤智美	15:20~16:10 ステップ50 野田ゆかり 【定員35名】	15:20~16:20 ヨガ60 塩谷陽向	16:10~16:40 SPLASH BURN30 村山雄飛	15:20~16:10 ステップ50 野田ゆかり 【定員35名】	15:20~16:20 ヨガ60 塩谷陽向	15:40~16:10 パーソナルレッスン 松島菜穂子	15:40~16:40 Group Centery 60 MEGU	15:40~16:40 太極拳60 佐久間笑子	16:05~16:50 お腹シェイプ15	15:40~16:40 Group Centery 60 MEGU	15:40~16:40 太極拳60 佐久間笑子	16:15~16:55 温ボイスメイク40 MIKa	16:15~17:00 Group Fight 45 新山智也	16:15~16:55 温ボイスメイク40 MIKa	16:05~16:50 ジャズダンス45 山口隆弘	16:15~16:55 温ボイスメイク40 MIKa	
17	16:30~18:15 スタジオレンタル ※	16:45~17:45 ジュニアavex ダンスマスター	16:15~18:00 スタジオレンタル ※	16:15~18:00 スタジオレンタル ※	16:15~18:00 スタジオレンタル ※	16:15~18:00 スタジオレンタル ※	16:15~18:00 スタジオレンタル ※	17:00~18:30 スタジオレンタル ※	17:00~18:30 スタジオレンタル ※	17:00~18:30 スタジオレンタル ※	17:00~18:30 スタジオレンタル ※	17:00~18:30 スタジオレンタル ※	17:00~17:30 バランスボール30 尾林裕 【定員25名】	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	17:00~17:30 バランスボール30 尾林裕 【定員25名】	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	17:00~17:30 バランスボール30 尾林裕 【定員25名】	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	17:15~17:45 パーソナルレッスン 村山雄飛	17:00~17:30 SPLASH BURN30 堀内万穂	17:00~17:30 バランスボール30 尾林裕 【定員25名】	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 山口隆弘	17:15~17:45 パーソナルレッスン 村山雄飛	
18		18:00~19:00 ジュニアavex ダンスマスター																						
19	18:55~19:25 Group Fight 30 堀智一				19:05~20:05 ステップ60 宇田川優 【定員35名】																			
20	19:35~20:05 adidasSHINDO30 大倉巧	19:15~20:15 ヨガ60 漆原律子			19:35~20:05 adidasSHINDO30 堀内万穂																			
21	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎	20:25~21:10 deepWORK®45 大平裕子	20:15~20:30 adidasGYM&RUN15	20:15~20:45 水中ジョギング30 仁平飛陽	20:20~21:05 Group Fight 45 中村恒平	20:20~21:05 Group Centery 45 小林達矢	20:10~20:40 クロール30 野路和政	20:30~20:45 HEAT-HIIT15	20:30~20:45 HEAT-HIIT15	20:30~20:45 HEAT-HIIT15	20:30~20:45 HEAT-HIIT15	20:30~20:45 HEAT-HIIT15	20:00~21:00 スイミング スクール 【初級】 尾山智也	20:15~21:00 deepWORK®45 増子俊逸	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希	20:05~20:45 ホットボイスメイク40 甲斐田有希
22	21:20~22:20 ボディシェイプ60 渡邊俊治郎	21:25~22:25 ヒップホップ60 イケダタク	21:10~21:25 カラダうごく15	21:30~21:50 スライストレーニング20	21:20~21:40 温ストレッチボール®20	21:20~21:40 温ストレッチボール®20	21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 遠藤晴香	21:40~22:25 Group Fight 45 鈴木聡	21:45~22:25 温アロマストレッチ40 トレーナー				21:05~22:05 スイミング スクール 【中上級】 遠藤晴香	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20	21:25~21:45 温ストレッチボール®20

定員制プログラム
プログラム開始30分前より
2階ジムカウンター(スタジオプログラム)、
プール入口(プールプログラム)にて
チケットを配布致します。

※スタジオレンタル
ご予約はフロントにて
1ヶ月前から受付可能となります。
30分 1,080円(税込)