

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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	2階スタジオ 9:40~10:00 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]	2階スタジオ 9:45~10:00 モーニングストレッチ15	2階スタジオ 9:40~10:00 肩こりほくしヨガ20 [映像プログラム]	2階スタジオ 9:45~10:00 モーニングストレッチ15	2階スタジオ 9:10~9:40 BARRE30 [映像プログラム]	2階スタジオ 9:10~9:40 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]
11	10:10~11:00 エアロ50 竹内沙樹 (ダイエット体カアップ)	10:15~10:45 バレト45 山崎陽子 (スタイルアップカラダ改善)	10:15~11:00 エアロ60 石川祐希 (ダイエット体カアップ)	10:10~11:10 ジャズダンス60 市川裕子 (スタイルアップ体カアップ)	10:10~11:00 エアロ40 エアロ40 山崎陽子 (ダイエット体カアップ)	9:50~10:35 バレト45 山田優美 (スタイルアップカラダ改善)
12	11:15~12:15 ヨガ60 大塚寿美恵 (柔軟性向上スタイルアップ)	11:20~12:00 ペリーシェイプ40 土井珠路 (スタイルアップ体カアップ)	11:15~12:00 エアロ40 石川祐希 (ダイエット体カアップ)	11:25~11:55 ステップ30 水谷正治 (ダイエット体カアップ)	11:05~11:55 エアロ50 下山真理奈 (ダイエット体カアップ)	10:00~11:00 ジュニアスイミング [スクール]
13	12:30~13:15 リトモス45 土井珠路 (ダイエット体カアップ)	12:00~13:00 成人スイミング 初中級 [スクール]	12:20~13:05 バレト45 山田優美 (スタイルアップカラダ改善)	12:10~12:55 ZUMBA(45min) 水谷正治 (ダイエット体カアップ)	12:10~12:55 Group Centergy 45 松本亜由美 (スタイルアップカラダ改善)	10:20~11:10 ミットアクア50 池島いつみ (ダイエット体カアップ)
14	13:30~14:10 ステップ40 稲垣寿美恵 (ダイエット体カアップ)	13:25~14:05 骨盤底エクササイズ40 松本亜由美 (スタイルアップカラダ改善)	13:30~14:15 ZUMBA(45min) 竹内沙樹 (ダイエット体カアップ)	13:15~14:00 RPBエッセンス45 武藤友加里 (スタイルアップカラダ改善)	13:10~13:55 ZUMBA(45min) 土井珠路 (ダイエット体カアップ)	10:40~11:25 deepWORK@45 竹内沙樹 (体カアップダイエット)
15	14:25~15:10 Group Fight 45 上川青子 (ダイエット体カアップ)	14:20~15:05 (ラ)スコーネーション45 佐竹知子 (スタイルアップカラダ改善)	14:30~15:15 リトモス45 土井珠路 (ダイエット体カアップ)	14:10~15:10 ヨガ60 大塚寿美恵 (柔軟性向上スタイルアップ)	14:10~14:55 Group Power 45 中島沙耶 (体カアップスタイルアップ)	11:00~12:00 成人スイミング 初中級 [スクール]
16	15:20~15:40 肩こりほくしヨガ20 [映像プログラム]	14:20~15:00 アクア40 額額佑布子 (ダイエット体カアップ)	14:10~15:00 ミットアクア50 額額佑布子 (ダイエット体カアップ)	14:30~15:30 膝腰機能改善 水中運動スクール [スクール] 大木真理 牧由美	15:10~15:55 Group Fight 45 野村健太 (ダイエット体カアップ)	11:20~12:20 膝腰機能改善 水中運動スクール [スクール] 池島いつみ 佐野文香
17	16:00~17:30 ジャズダンス(中級) 市川裕子 (スタイルアップ体カアップ)	15:30~16:30 ヒップホップ60 市川裕子 (ダイエットスタイルアップ)	15:30~16:15 Group Power 45 中島沙耶 (体カアップスタイルアップ)	15:30~16:20 エアロ50 向井いくよ (ダイエット体カアップ)	16:00~18:00 カワイイ体育教室 [スクール]	12:05~12:45 ペリーシェイプ40 土井珠路 (スタイルアップ体カアップ)
18	17:00~18:00 ジュニアHIP-HOP [スクール]	14:15~20:00 ジュニアスイミング [スクール] ※16:30~19:30は 成人用コースが1コースのみとなります。	17:00~17:30 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]	16:30~17:00 やすらぎヨガ30 [映像プログラム]	16:30~17:45 ヒップホップ75 松岡深雪 (ダイエットスタイルアップ)	12:40~13:25 Group Centergy 45 横井翔吾 (スタイルアップカラダ改善)
19	18:30~19:00 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]	17:45~18:15 BARRE30 [映像プログラム]	17:45~18:15 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]	16:35~16:55 肩こりほくしヨガ20 [映像プログラム]	16:30~17:45 ヒップホップ75 松岡深雪 (ダイエットスタイルアップ)	12:40~13:25 Group Centergy 45 横井翔吾 (スタイルアップカラダ改善)
20	19:15~19:30 adidasGYM&RUN15 野村健太 [暗闇WORKOUT]	19:20~20:05 バレト45 松本亜由美 (スタイルアップカラダ改善)	19:10~20:10 エアロ60 花岡由美子 (ダイエット体カアップ)	17:10~17:30 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]	15:10~15:55 Group Fight 45 野村健太 (ダイエット体カアップ)	13:40~14:40 リトモス60 土井珠路 (ダイエット体カアップ)
21	20:20~21:05 Group Centergy 45 松本亜由美 (スタイルアップカラダ改善)	20:00~21:00 成人スイミング 初中級 [スクール]	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 水谷正治 (ダイエット体カアップ)	18:15~19:15 ステップ60 石塚愛美 (ダイエット体カアップ)	16:00~18:00 カワイイ体育教室 [スクール]	13:40~14:40 リトモス60 土井珠路 (ダイエット体カアップ)
22	21:20~22:05 Group Blast 45 坂野友紀 (ダイエット体カアップ)	21:05~22:05 ホットバレーヨガ45 上川青子 (柔軟性向上スタイルアップ)	21:15~21:45 BARRE30 [映像プログラム]	19:10~20:10 エアロ60 山田優美 (スタイルアップカラダ改善)	18:05~18:50 Group Blast 45 坂野友紀 (ダイエット体カアップ)	13:45~14:45 ヨガ60 佐藤延代 (柔軟性向上スタイルアップ)

プログラムのご案内

ホット・室温32~36℃のプログラム(持ち物:タオル、お飲物)
温・室温28~32℃のプログラム(持ち物:お飲物)
※14:00~18:00は 成人用コースが1コースのみとなります。

チケット配布時間・場所のお知らせ

定員制のプログラムは開始30分前にチケットを配布いたします。
スタジオ2階ジムカウンター
プールホールカウンター