

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
料……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 SATURDAY				日 SUNDAY								
2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール		
	9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 浅川恵子				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 鈴木友喜				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 内田勇気				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 芥川絵里																
10:00~11:00 パーソナルトレーニング初 佐々木麻衣	10:00~10:20 ストレッチボール20 浅川恵子	10:00~10:50 ラテンエアロ50 甲斐朱子	10:10~10:50 アクア40 河崎優美子 定員20名	10:00~11:00 ボディクリエイト60 三谷剛之	10:10~11:00 エアロ50 石黒昌子		10:10~10:50 アクア40 小塚康恵 定員20名	10:00~11:00 エアロ60 高橋希	10:00~11:00 太極拳60 佐藤なな子	10:00~11:00 ヨガ60 林浩子		10:00~11:00 ボディクリエイト60 MEGUMI	10:15~10:55 Beat Beats Boxing@40 SeiRyu			10:15~10:45 ミットアクア30 河崎優美子 定員20名													
	10:30~11:10 ステップ40 MEGUMI 定員25名		11:00~11:30 パーソナルレッスン30 角屋明子		11:10~11:50 エアロ40 椎谷あずみ		11:00~12:00 スイミングスクール (初級) 角屋明子		11:15~12:05 ステップ50 高橋希 定員35名	11:15~12:00 ヒップホップ45 若佐裕美			11:05~11:45 ステップ40 小塚康恵 定員25名			11:20~12:00 ベリーシェイプ40 MEGUMI													
11:15~12:15 ヨガ60 佐々木麻衣	11:20~12:10 OleFIT50 MEGUMI		11:30~12:00 パーソナルレッスン30 角屋明子	11:15~12:15 Group Power 60 小塚康恵 定員30名		11:15~12:15 温ヨガ60 加藤洋米		11:15~12:05 ステップ50 高橋希 定員35名	11:15~12:05 青竹ピクス@50 遠藤奈美子	11:15~12:00 ヒップホップ45 若佐裕美		12:25~13:05 エアロ40 椎谷あずみ	12:25~13:05 エアロ50 石黒昌子			12:30~13:05 UBOUND30 長谷川大樹 定員25名	12:15~13:15 スイミングスクール (中級) 角屋明子												
	12:25~13:05 エアロ40 椎谷あずみ	12:25~13:05 ベリーシェイプ40 MEGUMI	12:30~13:00 UBOUND30 長谷川大樹 定員25名	12:35~13:25 エアロ50 石黒昌子	12:25~13:25 ジャズダンス60 最上久美子		12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 長谷川篤司		12:20~13:10 つぼ気功50 遠藤奈美子	12:15~13:05 OleFIT50 芥川絵里		13:10~13:30 リフレッシュストレッチ20 椎谷あずみ			13:30~14:30 ジャズダンス60 足田真規	13:30~14:30 スイミングスクール (初級) 角屋明子													
	13:45~14:35 ステップ50 MEGUMI 定員35名	14:15~14:35 スライズトレーニング20 小塚康恵	13:30~14:30 ジャズダンス60 足田真規	13:30~14:30 スイミングスクール (中級) 長谷川篤司		13:30~14:30 ヨガ60 加藤洋米		13:40~14:25 バレトン45 前田真由美	13:45~14:30 deepWORK@45 伊佐千尋 [随時WORKOUT]	13:50~14:30 エアロ40 志田久美子		13:40~14:25 Group Power 45 小塚康恵 定員30名	13:55~14:35 バレトン45 前田真由美			13:35~14:20 ジャズダンス60 足田真規	13:30~14:30 スイミングスクール (中級)												
14:50~15:40 エアロ50 志田久美子	14:45~15:00 HEAT-HIT15 内田勇気 [随時WORKOUT]	14:45~15:45 バレエストレッチ60 足田真規	14:50~15:40 アクア50 MEGUMI 定員20名	14:40~15:35 ZUMBA(45min) 前田真由美	14:35~15:35 ホットヨガ60 花井美智子		14:40~15:10 パーソナルレッスン30 角屋明子		14:40~15:30 エアロ50 花井美智子	14:45~15:30 バレトン45 戸田陽子	14:45~15:25 アクア40 川前幸子 定員20名	14:50~15:45 ステップ60 山崎麻里 定員35名	14:45~15:45 ボディクリエイト60 牧拓生	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 佐々木光	14:45~15:35 アクア50 若井裕子 定員20名														
	15:55~16:55 ボディクリエイト60 牧拓生	16:00~16:30 BODYBALANCE30 《映像プログラム》	16:10~16:50 温アロマストレッチ40 小塚康恵	15:55~16:55 リトモス60 花井美智子				15:45~16:30 Group Blast 45 芥川絵里 定員35名	15:50~16:20 腰痛予防ストレッチ30 鈴木友喜		16:15~16:45 バタフライ30 日原裕太		16:00~16:40 アロマストレッチ40 芥川絵里			16:00~16:40 アロマストレッチ40 芥川絵里													
	16:40~17:10 SH'BAM30 《映像プログラム》		17:25~17:45 肩こりほくしヨガ20 《映像プログラム》	16:45~17:05 エナジーヨガ20 《映像プログラム》	16:30~17:30 キッズアスリート ゆか (4歳~小学3年)		16:45~17:15 SH'BAM30 《映像プログラム》		16:45~17:15 SH'BAM30 《映像プログラム》	17:00~17:30 パーソナルレッスン30 日原裕太		17:00~17:30 BODYCOMBAT30 《映像プログラム》			17:00~17:30 BODYCOMBAT30 《映像プログラム》														
	18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子		18:45~19:30 Group Centery 45 伊佐千尋	18:30~19:30 エアロ60 高橋希	18:45~19:30 Group Centery 45 芥川絵里		18:45~19:30 ZUMBA(45min) 石原恵		18:40~19:40 気功スクール 智超法氣功教室			18:50~19:30 エアロ40 志田久美子			18:40~19:40 BODYBALANCE30 《映像プログラム》														
	19:40~20:30 ステップ50 山崎麻里 定員35名	19:40~20:25 Group Fight 45 梅村和史	19:45~20:30 ZUMBA(45min) 前田真由美	19:45~20:45 Group Power 60 本田基史 定員30名	19:50~20:40 エアロ50 高橋希		19:45~20:45 ステップ60 山崎麻里 定員35名	19:45~20:30 バレトン45 石原恵	19:55~20:25 UBOUND30 梅村和史 定員25名		19:45~20:45 Group Fight 60 長谷川大樹	19:45~20:45 ヨガ60 志田久美子			19:00~19:30 UBOUND30 電崎茜 定員25名														
20:45~21:30 Group Power 45 斉藤雄太郎 定員30名	20:45~21:15 SH'BAM30 《映像プログラム》	20:45~21:30 温ヨガリンパ45 前田真由美		20:55~21:10 HEAT-HIT15 内田勇気 [随時WORKOUT]	20:45~21:30 温パワーヨガ45 山崎麻里		20:50~21:35 deepWORK@45 石原恵 [随時WORKOUT]	20:40~21:40 ヨガ60 三枝聖子			21:00~21:45 Group Blast 45 電崎茜 定員35名	21:00~21:20 肩こりほくしヨガ30 《映像プログラム》	21:00~22:00 ヒップホップ60 魚路絵美子			21:30~21:50 骨盤ほくしヨガ20 《映像プログラム》													
	21:30~21:50 やすらぎヨガ20 《映像プログラム》			21:00~22:00 ボディクリエイト60 三谷剛之																									

休館日

【お知らせ】

- スタジオの定員制プログラムは、開始60分前より2階ジムにてチケットを配布致します。
- スタジオの定員制プログラムは、チケットの番号順にスタジオ内へご案内致します。
- (尚、ご案内時に該当番号の方がいらっしゃらない場合は次の番号の方を優先的にご案内致します)
- プールの定員制プログラムは、開始60分前よりプールカウンターにてプレートを配布致します。
- プールプログラム開始5分前にコースの変更を致します。
- 担当者・レッスン時間等は急遽変更となる場合がございます。