

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

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

レ……ビヨンドプログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15 定員:20名		10:00~10:50 ジュニアスクール
10:40~11:10 ベントウエア30 牛木三香子 定員:35名	10:45~11:15 太極拳30 丸山朝美 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
11:30~12:00 青竹ストレッチ30 飛田大輔 定員:35名	11:35~12:05 ボディメイク30 牛木三香子 定員:20名	11:00~11:20 ストレッチボール20 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
12:30~13:15 ヨガ45 古家後里恵 定員:35名	12:20~12:50 Group Fight 30 目黒利奈 定員:20名	11:50~12:50 成人スクール 佐々木美恵子 武菜穂子 岩井夕貴	
13:40~14:10 ベントウエア30 榎本幸子 定員:35名	13:05~13:35 Group Century 30 目黒利奈 定員:20名	12:15~12:45 ベントウエア30 上野孝 定員:20名	
14:25~14:55 レギュラーエア30 榎本幸子 定員:35名	13:50~14:20 髭髯北川カサキ30 佐野三知江 定員:20名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
15:10~15:30 リフレクソロジー20 [映像プログラム]	14:35~15:05 エアロビクス30 佐野三知江 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	13:00~14:00 成人スクール 鈴木ひる恵 石井薫
15:45~16:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	15:40~16:25 キッズダンス	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニアダンス	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
17:15~17:45 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]		15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
18:40~19:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		15:25~16:25 ジュニア体操教室	
19:25~19:55 Group Power 30 須永泉基 定員:35名	19:15~19:45 ベントウエア30 桜井初美 定員:20名	16:00~16:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
20:10~20:40 レギュラーエア30 上野孝 定員:35名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	
21:00~21:30 カーディオワークアウト [映像プログラム]	21:15~21:45 ZUMBA(30min) 中塚奈々 定員:20名	17:20~17:50 SH'BAM30 [映像プログラム]	
		18:00~18:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
		18:45~19:15 リフレクソロジー30 藤井直子 定員:35名	
		19:35~20:05 ボディメイク30 酒巻靖子 定員:35名	
		19:30~20:15 ホットヨガ45 (32C~36C) 鈴木祐子 定員:20名	
		20:30~21:15 Group Fight 45 寺島由宇 定員:35名	
		20:45~21:15 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:20名	
		21:30~22:00 Group Power 30 定員:35名	

水 WEDNESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
			10:00~10:50 ジュニアスクール
10:30~11:15 ヨガ45 相澤みずき 定員:35名	10:35~11:05 ボディメイク30 田中栄子 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
11:30~12:00 レギュラーエア30 上野孝 定員:35名	11:25~11:55 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:20名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
12:30~13:00 Group Power 30 阿部真由佳 定員:35名	12:15~12:45 ベントウエア30 上野孝 定員:20名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
13:40~14:10 ベントウエア30 榎本幸子 定員:35名	13:05~13:35 Group Century 30 目黒利奈 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	
14:25~14:55 レギュラーエア30 榎本幸子 定員:35名	13:50~14:20 髭髯北川カサキ30 佐野三知江 定員:20名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
15:10~15:30 リフレクソロジー20 [映像プログラム]	14:35~15:05 エアロビクス30 佐野三知江 定員:20名	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
15:45~16:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	15:40~16:25 キッズダンス	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニアダンス	15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
17:15~17:45 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス	15:25~16:25 ジュニア体操教室	
18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]		16:00~16:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
18:40~19:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	
19:25~19:55 Group Power 30 須永泉基 定員:35名	19:15~19:45 ベントウエア30 桜井初美 定員:20名	17:20~17:50 SH'BAM30 [映像プログラム]	
20:10~20:40 レギュラーエア30 上野孝 定員:35名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	18:00~18:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
21:00~21:30 カーディオワークアウト [映像プログラム]	21:15~21:45 ZUMBA(30min) 中塚奈々 定員:20名	18:45~19:15 リフレクソロジー30 藤井直子 定員:35名	
		19:35~20:05 ボディメイク30 酒巻靖子 定員:35名	
		19:30~20:15 ホットヨガ45 (32C~36C) 鈴木祐子 定員:20名	
		20:30~21:15 Group Fight 45 寺島由宇 定員:35名	
		20:45~21:15 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:20名	
		21:30~22:00 Group Power 30 定員:35名	

木 THURSDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
			10:00~10:50 ジュニアスクール
10:30~11:10 ミットアクア40 島村一美 定員:36名	10:45~11:15 髭髯北川カサキ30 佐野三知江 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
11:30~11:30 ランニング30 Meg 定員:35名	11:25~11:55 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:20名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
12:00~12:30 ベントウエア30 武藤ひとみ 定員:35名	11:45~12:15 ベントウエア30 佐野三知江 定員:20名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
13:40~14:10 ベントウエア30 榎本幸子 定員:35名	13:05~13:35 Group Century 30 目黒利奈 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	
14:25~14:55 レギュラーエア30 榎本幸子 定員:35名	13:50~14:20 髭髯北川カサキ30 佐野三知江 定員:20名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
15:10~15:30 リフレクソロジー20 [映像プログラム]	14:35~15:05 エアロビクス30 佐野三知江 定員:20名	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
15:45~16:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	15:40~16:25 キッズダンス	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニアダンス	15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
17:15~17:45 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス	15:25~16:25 ジュニア体操教室	
18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]		16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	
18:40~19:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	
19:25~19:55 Group Power 30 須永泉基 定員:35名	19:15~19:45 ベントウエア30 桜井初美 定員:20名	17:20~17:50 SH'BAM30 [映像プログラム]	
20:10~20:40 レギュラーエア30 上野孝 定員:35名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	18:00~18:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
21:00~21:30 カーディオワークアウト [映像プログラム]	21:15~21:45 ZUMBA(30min) 中塚奈々 定員:20名	18:45~19:15 リフレクソロジー30 藤井直子 定員:35名	
		19:35~20:05 ボディメイク30 酒巻靖子 定員:35名	
		19:30~20:15 ホットヨガ45 (32C~36C) 鈴木祐子 定員:20名	
		20:30~21:15 Group Fight 45 寺島由宇 定員:35名	
		20:45~21:15 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:20名	
		21:30~22:00 Group Power 30 定員:35名	

金 FRIDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
			10:00~10:50 ジュニアスクール
11:00~11:30 レギュラーエア30 山田恭子 定員:35名	10:45~11:15 髭髯北川カサキ30 (30C~32C) 目黒利奈 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
12:00~12:30 Group Century 30 目黒利奈 定員:35名	11:45~12:15 レギュラーエア30 山田恭子 定員:20名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
13:00~13:30 ZUMBA(30min) 加藤美恵 定員:35名	12:45~13:15 Group Fight 30 阿部真由佳 定員:20名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
14:00~14:30 ZUMBA(30min) 加藤美恵 定員:35名	13:45~14:15 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	
14:45~15:15 腰痛予防ストレッチ30 [映像プログラム]	14:45~15:15 バレトン30 紫保 定員:20名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
15:30~16:00 ボディメイクヨガ30 [映像プログラム]	15:30~16:00 ボディメイクヨガ30 [映像プログラム]	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
16:15~16:45 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニア空手	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス	15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
17:45~18:15 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		15:25~16:25 ジュニア体操教室	
18:30~19:00 SH'BAM30 [映像プログラム]		16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	
19:10~19:40 カーディオワークアウト [映像プログラム]	19:15~19:45 ヒップホップ30 川田あつ子 定員:20名	16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	
20:00~20:45 Be FREE DANCE 45 川田あつ子 定員:35名	20:15~20:45 レギュラーエア30 井上益慶 定員:20名	17:20~17:50 SH'BAM30 [映像プログラム]	
21:00~21:30 Group Blast 30 向江静香 定員:35名	21:15~21:45 リフレクソロジー30 井上益慶 定員:20名	18:00~18:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
		18:45~19:15 リフレクソロジー30 藤井直子 定員:35名	
		19:35~20:05 ボディメイク30 酒巻靖子 定員:35名	
		19:30~20:15 ホットヨガ45 (32C~36C) 鈴木祐子 定員:20名	
		20:30~21:15 Group Fight 45 寺島由宇 定員:35名	
		20:45~21:15 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:20名	
		21:30~22:00 Group Power 30 定員:35名	

土 SATURDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
			10:00~10:50 ジュニアスクール
10:30~11:00 レギュラーエア30 村岡好子 定員:35名	10:45~11:15 太極拳30 鈴木咲子 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
11:30~12:00 アクア50 田中智子 定員:36名	11:25~11:55 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:20名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
12:00~12:30 Group Century 30 目黒利奈 定員:35名	11:45~12:15 レギュラーエア30 山田恭子 定員:20名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
13:00~13:30 ZUMBA(30min) 加藤美恵 定員:35名	13:45~14:15 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	
14:00~14:30 ZUMBA(30min) 加藤美恵 定員:35名	14:45~15:15 バレトン30 紫保 定員:20名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
14:45~15:15 腰痛予防ストレッチ30 [映像プログラム]	14:45~15:15 バレトン30 紫保 定員:20名	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
15:30~16:00 ボディメイクヨガ30 [映像プログラム]	15:30~16:00 ボディメイクヨガ30 [映像プログラム]	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
16:15~16:45 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニア空手	15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス	15:25~16:25 ジュニア体操教室	
17:45~18:15 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	
18:30~19:00 SH'BAM30 [映像プログラム]		16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	
19:10~19:40 カーディオワークアウト [映像プログラム]	19:15~19:45 ヒップホップ30 川田あつ子 定員:20名	17:20~17:50 SH'BAM30 [映像プログラム]	
20:00~20:45 Be FREE DANCE 45 川田あつ子 定員:35名	20:15~20:45 レギュラーエア30 井上益慶 定員:20名	18:00~18:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	
21:00~21:30 Group Blast 30 向江静香 定員:35名	21:15~21:45 リフレクソロジー30 井上益慶 定員:20名	18:45~19:15 リフレクソロジー30 藤井直子 定員:35名	
		19:35~20:05 ボディメイク30 酒巻靖子 定員:35名	
		19:30~20:15 ホットヨガ45 (32C~36C) 鈴木祐子 定員:20名	
		20:30~21:15 Group Fight 45 寺島由宇 定員:35名	
		20:45~21:15 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:20名	
		21:30~22:00 Group Power 30 定員:35名	

日 SUNDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
			10:00~10:50 ジュニアスクール
10:20~10:50 レギュラーエア30 高橋要 定員:35名	10:30~11:00 カラダつくる30 向江静香 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名	
11:05~11:35 レギュラーエア30 高橋要 定員:35名	11:25~11:55 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:20名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:00~11:50 アクア50 平出恵美子 定員:36名
11:50~12:35 ヨガ45 梶原千晴 定員:35名	11:45~12:15 Group Blast 30 向江静香 定員:35名	12:55~13:15 ストレッチボール20 定員:8名	
13:00~13:45 Group Power 45 阿部真由佳 定員:35名	13:45~14:15 温ヨガ45 (30C~32C) Sayu 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストリーム講座 定員:20名	
14:00~14:30 ZUMBA(30min) 佐々木光 定員:35名	14:45~15:15 バレトン30 紫保 定員:20名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	
15:00~15:45 Group Fight 45 田村優奈 定員:35名	15:05~15:50 温ヨガ45 (30C~32C) Sayu 定員:20名	14:30~15:00 エアステップ30 青木保江 定員:35名	
16:00~16:45 Group Blast 45 五十嵐雄大 定員:35名	16:05~16:50 ホットヨガ45 (32C~36C) Sayu 定員:20名	14:40~14:55 青竹ピクス@15	
17:00~17:45 Group Power 45 中塚奈々 定員:35名	17:05~17:35 温ヨガ45 (30C~32C) Sayu 定員:20名	15:10~15:40 温帯エア30 定員:20名	
18:00~18:45 Group Century 45 中塚奈々 定員:35名	18:00~18:45 ヒップホップ45 魚路絵美子 定員:20名	15:25~16:25 ジュニア体操教室	
	18:00~18:30 adidasGYM&RUN30 定員:8名	16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	
		16:40~17:10 CXWOR	