

2021 01▶03 基本タイムスケジュール

※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

レ.....ビヨンドプログラム

¥.....有料プログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY														
休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10																				
11	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	10:15~10:30 モーニングストレッチ15 定員:20名				10:15~10:30 モーニングストレッチ15 定員:20名											
12	10:40~11:10 ベテランエアロ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		10:30~11:15 ヨガ45 相澤みずき 定員:35名	10:35~11:05 ボディシェイプ30 田中栄子 定員:20名	10:40~10:55 カラダつくる15 定員:8名		10:45~11:15 ベテランエアロ30 目黒利奈 定員:20名	10:50~11:05 お楽しみエアロ15 定員:8名	11:00~11:30 ランニング30 Meg 定員:35名	11:00~11:15 カラダつくる15 定員:8名	11:10~11:25 アドidasGYM&RUN15 定員:8名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:8名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名	11:15~11:30 アドidasGYM&RUN15 定員:35名
13	11:30~12:00 青竹ストレッチ30 飛田大輔 定員:35名	11:35~12:05 ボディシェイプ30 牛木三香子 定員:20名	11:50~12:05 アドidasGYM&RUN15 定員:8名		11:30~12:00 レギュラーエアロ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	12:10~12:25 お楽しみエアロ15 定員:8名		11:45~12:15 レギュラーエアロ30 山田恭子 定員:20名	11:35~11:50 カラダつくる15 定員:8名	12:00~12:30 Group Centergy 30 目黒利奈 定員:35名	12:15~12:45 ベテランエアロ30 上野孝 定員:20名	12:45~13:15 ベテランエアロ30 目黒利奈 定員:20名	12:15~12:45 背中ぎ30 定員:20名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名	12:30~13:15 ヨガ45 後藤ユカリ 定員:35名
14	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	12:10~12:25 お楽しみエアロ15 定員:8名		13:05~13:35 Group Centergy 30 目黒利奈 定員:35名	13:00~13:45 エアジョイマスタース45 佐々木美恵子 定員:30名	12:55~13:15 アドidasGYM&RUN15 定員:8名		12:45~13:15 Group Fight 30 阿部真由佳 定員:20名	13:00~13:30 太極拳30 中村真二 定員:35名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストレーニング 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストレーニング 定員:20名	13:10~13:40 ルネサンスオンライン ライストレーニング 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名	13:45~14:30 温ヨガ45 (30C~32C) 紫保 定員:20名
15	13:40~14:10 ベテランエアロ30 榎本幸子 定員:35名	13:50~14:20 ベテランエアロ30 佐野三知江 定員:20名	13:40~14:10 水曜130 (奇数週) 定員:20名		13:40~14:10 ベテランエアロ30 榎本幸子 定員:35名	14:00~14:30 エアジョイマスタース45 ラークア選部 定員:35名	13:55~14:25 Group Fight 30 田村優奈 定員:20名	14:00~14:15 アドidasGYM&RUN15 定員:8名	14:00~14:30 ZUMBA(30min) 加藤美恵 定員:35名	14:15~14:30 アドidasGYM&RUN15 定員:8名	14:30~15:00 エアジョイマスタース45 青木保江 定員:35名	14:30~15:00 エアジョイマスタース45 青木保江 定員:35名	14:30~15:00 エアジョイマスタース45 青木保江 定員:35名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名	14:45~15:15 バレット30 定員:20名
16	15:10~15:30 リフレクソロジー20 [映像プログラム]		15:40~16:00 ストレッチポールR20 定員:8名		15:45~16:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	15:25~16:25 ジュニア体操教室	16:00~16:30 BODYBALANCE30 [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]	16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	16:40~17:10 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]	17:00~17:30 CXWORX30 [映像プログラム]
17	16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]	16:30~17:30 ジュニアダンス			16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]	16:45~17:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:00 CXWORX30 [映像プログラム]	18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 ジュニアチアリーディング	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:30~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]
18	18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	17:35~18:35 ジュニアダンス			18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	18:20~18:50 ベテランエアロ30 酒巻靖子 定員:20名	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名	19:15~19:45 ベテランエアロ30 桜井初美 定員:20名
19	18:40~19:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]				18:40~19:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名	19:35~20:05 ボディシェイプ30 酒巻靖子 定員:35名
20	20:10~20:40 レギュラーエアロ30 上野孝 定員:35名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名			20:10~20:40 レギュラーエアロ30 上野孝 定員:35名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:00~21:00 成人スクール 前田勉 今井翔太郎 大村雅美	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名	20:05~20:50 ヨガ45 ちあき 定員:20名
21	21:00~21:30 ベテランエアロ30 金村哲誠 [随時WORKOUT] 定員:35名	21:15~21:45 ZUMBA(30min) 中塚奈々 定員:20名			21:00~21:30 ベテランエアロ30 金村哲誠 [随時WORKOUT] 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名	21:30~22:00 Group Fight 30 蓮池拓矢 定員:35名
22																				

定員制プログラムに関して

■レッスンの始まり30分前よりジムカウンターで参加者数を把握しております。
 ■参加者数を把握するために、並んでお待ち頂く場合があります。併せて40分前となります。
 ■参加者数を把握するため、入場制限をさせて頂いております。

温・ホットプログラムについて

ご参加には、下記のものが必要となります。
 ■温プログラム:500ml以上の水分
 ■ホットプログラム:バスタオル、500ml以上の水分

入退場に関して

レッスン開始前に入場いたします。また、レッスン終了後、更衣室へお戻りください。
 [随時ワークアウト]は、レッスン開始前に行われます。その際は、お戻りの際に更衣室へお戻りください。