

※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。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY							
10	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール
11	10:35~11:05 パーソニックエアロ 芝田良乃	10:40~11:25 バルトソールダンス Miho		10:30~11:20 [有料]ベビースクール	10:15~11:00 [有料]TRYNations Lv.1 井上益慶	10:25~10:55 バルトソールダンス 谷田部友美		10:20~10:50 水中ジョギング 岩田美智子	10:20~11:20 ヨガ ちあき	10:30~11:00 パーソニックエアロ 中塚奈々			10:20~10:50 パーソニックエアロ 田丸めぐみ	10:15~11:00 ピコントパワーヨガ 金浦美喜		10:30~11:20 [有料]ベビースクール	10:20~11:05 UBOUND 澤田好広					10:30~11:15 ZUMBA 安藤朋子	10:25~10:40 からだすっきりストレッチ		8:00~11:00 [有料]ジュニアスクール			
12	11:20~12:05 [有料]TRYNations Lv.1 芝田良乃	11:40~12:25 リトモス Miho		11:00~12:00 [有料]body REmake 鶴岡恵子	11:15~11:45 パーソニックエアロ 井上益慶	11:10~11:40 からだすっきりストレッチ 加藤弓子		11:15~12:15 [有料]成人スクール 初級		11:15~11:45 レギュラーエアロ 中塚奈々			11:20~11:50 からだすっきりストレッチ 河村侑	11:00~12:00 [有料]TRYNations Lv.1 高橋菜々美		11:45~12:25 アクアピクス 岩田美智子	11:25~11:55 Group Power 澤田好広	11:00~12:00 フラダンス かがね安藤(あん)				11:35~12:15 パーソニックエアロ 安藤朋子	11:30~12:30 ヨガ 島村一美		11:30~12:30 [有料]成人スクール 初級/中級/中上級			
13	12:20~13:05 ヨガ ちあき	12:40~13:10 ZUMBA Miho		12:00~13:00 [有料]成人スクール 中級	12:00~12:30 パーソニックエアロ 井上益慶	11:55~12:25 Group Centergy 谷田部友美		12:05~12:50 Group Power 中塚奈々	12:45~13:15 Group Fight 加藤弓子	12:40~13:10 からだすっきりストレッチ 谷田部友美	12:35~13:35 [有料]TRYNations Lv.3 鶴岡恵子		13:00~13:30 カデイキックボクシング 谷田部友美	13:00~13:20 お腹シェイプ トレーナー	13:00~14:00 [有料]成人スクール 初級	12:15~13:00 Group Fight 加藤弓子	12:20~13:00 アロマストレッチ 河村侑				12:45~13:30 UBOUND 見目愛実	12:45~13:30 レギュラーエアロ 安藤朋子		12:30~13:00 ピコトミカル アクア 岩田美智子	12:15~13:15 [有料]body REmake 白石登生	12:30~13:20 [有料]ベビースクール		
14	13:25~14:10 Group Blast 谷田部友美	13:30~14:10 パーソニックエアロ 山川理沙		13:00~14:00 [有料]TRYNations Lv.2 河村侑	13:30~14:00 UBOUND[階層] 谷田部友美	13:30~14:30 ヨガ 郁恵		14:05~14:45 ピコトミカル アクア 岩田美智子	13:05~13:50 Group Fight 谷田部友美	13:05~13:45 パーソニックエアロ 辻めぐみ	13:15~14:15 [有料]TRYNations Lv.2 鶴岡恵子		13:45~14:30 ヨガ 宮川雄仁	13:50~14:20 UBOUND[階層] 谷田部友美		14:00~14:45 Group Centergy 山口隆弘	13:20~14:05 ヨガ 郁恵	13:20~13:35 お腹シェイプ トレーナー	13:00~14:00 [有料]TRYNations Lv.2 鶴岡恵子			13:50~14:35 Group Centergy 見目愛実	13:30~14:30 [有料]TRYNations Lv.1 河村侑	13:30~14:30 [有料]TRYNations Lv.1 河村侑	13:30~14:30 [有料]TRYNations Lv.1 河村侑			
15	14:30~15:00 UBOUND 高橋菜々美	14:25~15:10 フラダンス かがね安藤(あん)		13:50~14:40 アクアピクス 田口俊美	14:55~15:25 レギュラーエアロ MASARU	14:20~14:40 お腹シェイプ トレーナー		14:00~15:00 [有料]成人スクール 中級/中上級/上級	15:00~15:45 レギュラーエアロ 清水幸子	15:00~15:30 からだすっきりストレッチ 佐藤将之	14:30~15:30 [有料]TRYNations Lv.3 鶴岡恵子		14:50~15:35 ヨガ 宮川雄仁	14:45~15:25 気功 井上博子		15:00~16:00 [有料]body REmake 鶴岡恵子	14:20~15:05 Group Power 佐藤将之	14:25~14:45 肩二の腕シェイプ トレーナー				15:25~15:55 イージーエアロ YAEKO	15:15~16:15 [有料]TRYNations Lv.4 鶴岡恵子	15:15~16:15 [有料]TRYNations Lv.1 城椋太	14:50~15:35 Group Power つぶ	15:05~15:35 からだすっきりストレッチ トレーナー	14:35~15:25 アクアピクス 芝田良乃	
16	15:20~16:00 パーソニックエアロ 山川理沙	15:25~15:45 HEAT-HIT トレーナー		15:40~16:25 レギュラーエアロ MASARU	15:00~16:00 [有料]ヨガ 郁恵	15:00~16:00 [有料]TRYNations Lv.1 高橋菜々美		16:00~16:30 レギュラーエアロ 清水幸子	16:00~16:30 レギュラーエアロ 清水幸子	15:50~16:10 お腹シェイプ トレーナー			15:55~16:40 Group Power 佐藤将之			15:30~16:00 [有料]body REmake 鶴岡恵子	15:50~16:00 Group Power 佐藤将之	15:50~16:15 お腹シェイプ トレーナー				16:10~16:55 [有料]TRYNations Lv.3 YAEKO			16:00~17:00 [有料]TRYNations Lv.3 会田睦			
17	16:15~16:45 [有料]TRYNations Lv.1 山川理沙			16:00~19:00 [有料]ジュニアスクール				16:45~17:30 チャレンジステップ 清水幸子	16:45~17:30 チャレンジステップ 清水幸子						15:30~18:30 [有料]ジュニアスクール			17:10~17:30 お腹シェイプ トレーナー				16:30~17:30 [有料]body REmake 河村侑			16:50~17:35 ヨガ 木村多佳子			
18				17:30~18:30 avex Dance Master キッススター														16:30~20:30 avex Dance Master										
19	19:00~20:00 ヨガ ちあき	19:25~19:55 UBOUND 長妻佳代子			19:00~19:30 Group Power 佐藤将之	19:00~19:30 イージーエアロ 高木愛澄		18:45~19:15 リトモス ゆんゆん	19:30~20:00 リトモス ゆんゆん	19:00~20:00 [有料]TRYNations Lv.1 会田睦			19:15~20:00 パーソニックエアロ 中塚奈々	19:00~20:00 [有料]TRYNations Lv.1 山本敦子														
20	20:15~21:00 リトモス 長妻佳代子	20:15~20:30 お腹シェイプ	20:00~21:00 [有料]TRYNations Lv.1 会田睦		19:45~20:30 ボディシェイプ 高木愛澄	19:45~20:30 Group Centergy 早川友希		20:15~21:15 ヨガ かがね安藤(あん)	20:20~21:05 ZUMBA ゆんゆん	19:45~20:15 [有料]成人スクール 初級			20:15~21:00 Group Centergy 中塚奈々	20:15~20:45 Group Fight 佐藤将之	20:05~21:05 [有料]TRYNations Lv.2 会田睦													
21	21:15~22:00 Group Fight 鈴木卓久	20:45~21:00 肩二の腕シェイプ		20:45~21:30 チャレンジエアロ 高木愛澄	20:45~21:05 お腹シェイプ トレーナー	20:30~21:30 [有料]TRYNations Lv.2 佐藤将之							21:15~22:00 Group Power 中塚奈々	21:20~22:20 [有料]TRYNations Lv.3 鈴木卓久														
22																												

アウトドアプログラム ラン&ジョグ60
日曜日 10:25~11:25
河村侑 (定員12名)
集合場所:4階フロント前(開始15分前)