

※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 金 FRIDAY					土 SATURDAY					日 SUNDAY						
10	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ファンクショナルエリア	プール		
11																																
12	11:15~11:55 パーソナルエアロ 横山恵子	11:15~12:00 Essential Pilates 桑原かをる	11:15~12:00 ジャズダンス 庭野章子	11:25~11:40 お腹シェイプ ◎	11:30~12:30 南朝成人スクール	11:15~12:00 太極拳 齊藤昭子	11:15~12:00 バレエ 大塚友美	11:15~12:00 ルンソールダンス 井上聡美	11:15~12:15 南朝TRX Nations Lv.2 北田みのり	11:20~12:00 アクアピクス 守屋郁子	11:15~11:45 イージーエアロ 鈴木昌代	11:15~12:00 Essential Pilates 前田衣織	11:15~12:00 ヨガ よしえ																			
13	12:10~12:55 レギュラーエアロ 横山恵子	12:15~13:00 ヨガ 桑原かをる	12:20~13:05 ヨガ 岩井千恵	12:05~12:20 スマートワークアウト ◎	12:40~13:20 アクアピクス 小川倫子	12:15~12:45 ZUMBA 江川洋子	12:20~13:05 ヨガ 井上聡美	12:15~12:45 ピラティス 横田理恵	12:10~12:40 水中ウォーキング クラブスタッフ	12:10~12:40 Group Centery 鶴岡友喬	12:20~12:50 【映像】ヨガ 予約不要	12:15~12:55 水中ウォーキング 岩井千恵																				
14	13:15~14:00 Group Power 北田みのり	13:20~14:20 南朝TRX Nations Lv.1 今野魁	13:25~13:55 Group Centery 岩井千恵	13:25~13:55 水中ウォーキング	13:25~13:55 水中ウォーキング	13:00~13:30 ベーシックエアロ 眞柄直子	13:00~13:30 青竹ピクス◎ 江川洋子	13:15~13:30 お尻シェイプ ◎	13:00~13:45 インジョイマスターズ	13:00~13:30 Group Power 中村優真	13:15~14:00 ヨガ 岩井千恵	13:10~13:50 ラテンエアロ YUMIE																				
15	14:25~15:10 ZUMBA 成岡はるみ	15:15~16:00 ヨガ 紫保	15:15~16:00 ヨガ 紫保	14:30~15:30 南朝TRX Nations Lv.2 北田みのり	14:00~14:45 インジョイマスターズ	14:50~15:30 ベーシックステップ Meg	15:00~15:30 【映像】ヨガ 予約不要	14:50~15:35 ヨガ よしえ		14:40~15:10 UBOUND 前田衣織	14:15~15:00 Essential Pilates 岩井千恵	14:05~14:35 ピラティス 紫保	14:15~15:15 南朝TRX Nations Lv.2 測辺祐貴																			
16	15:30~16:15 ルンソールダンス 成岡はるみ	15:30~16:15 ルンソールダンス 成岡はるみ	15:30~16:15 ルンソールダンス 成岡はるみ	15:30~16:15 ルンソールダンス 成岡はるみ	15:30~16:15 ルンソールダンス 成岡はるみ	15:50~16:35 Group Fight 鶴岡友喬	15:50~16:35 Essential Pilates よしえ	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要	15:30~16:00 【映像】ヨガ 予約不要																			
17	16:30~17:00 【映像】Group Centery 予約不要	17:00~17:30 【映像】ヨガ 予約不要	16:00~18:00 南朝ジュニアスクール	14:45~21:00 南朝ジュニアスクール	14:45~21:00 南朝ジュニアスクール																											
18	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要	18:00~18:30 【映像】/ウォーヨガ 予約不要																			
19	19:15~19:45 Group Power 今野魁	19:15~20:00 Essential Pilates 濱純子	19:00~19:30 【映像】Group Centery 予約不要	19:30~20:30 南朝TRX Nations Lv.3 前田衣織	19:30~20:30 南朝TRX Nations Lv.3 前田衣織	19:20~19:50 UBOUND 安部優太	19:30~20:15 Essential Pilates 中村優真	19:15~20:00 ZUMBA NISHI-YAN	18:50~19:50 南朝TRX Nations Lv.4 今野魁	19:15~20:00 ルンソールダンス 大塚友美	19:30~20:15 ヨガ 濱純子	19:30~20:15 ヨガ 濱純子	19:30~20:15 ヨガ 濱純子																			
20	20:05~20:50 Group Fight 北田みのり	20:10~20:40 UBOUND 安部優太	20:10~20:40 UBOUND 安部優太	20:05~20:20 お腹シェイプ ◎	20:05~20:20 お腹シェイプ ◎	20:10~20:40 Group Blast 安部優太	20:10~20:40 Group Blast 安部優太	20:15~20:45 Group Power 測辺祐貴	20:05~20:20 お腹シェイプ ◎	20:15~20:45 Group Power 測辺祐貴	20:30~21:15 ヨガ 大塚友美	20:30~21:15 ヨガ 大塚友美	20:30~21:15 ヨガ 大塚友美																			
21	21:05~21:50 Group Blast 安部優太	20:40~21:40 南朝TRX Nations Lv.2 前田衣織	20:40~21:40 南朝TRX Nations Lv.2 前田衣織	20:40~21:40 南朝TRX Nations Lv.2 前田衣織	20:40~21:40 南朝TRX Nations Lv.2 前田衣織	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか	21:00~21:45 Group Centery 牧本みか																			
22																																

休館日

有人営業時間の終了時間のご案内
月~水・金 23:00 (プール終了時間 22:30)
土 21:00 (プール終了時間 20:30)
日 20:00 (プール終了時間 19:30)

定員制プログラムについて
【定員制プログラムについて】下記のレッスンは安全性を考慮して定員制となります。定員数はプログラムによって異なります。
●第1スタジオ35~45名●第2スタジオ20名●第3スタジオ24~29名●ファンクショナルエリア12~18名●TRXシリーズ9名●プールアクア60名●マスターズ28名●ウォーキング40名
【チケットについて】WEBシステムにてご予約いただけます。