

※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 …… 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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	第1スタジオ プール	第1スタジオ プール	第1スタジオ プール	第1スタジオ プール	第1スタジオ プール	第1スタジオ プール
10	10:15~10:55 レギュラーエアロ 若下宏之	10:15~10:55 ベーシックエアロ 若下宏之	10:15~11:00 健美操 舟津由美子	10:15~10:45 青竹ピクス® 林和美	10:15~11:00 ZUMBA 松山泰子	10:15~10:45 【映像】プログラム 7月:【映像】Group Centergy 8月:【映像】Group Blast 9月:【映像】Group Groove
11	11:15~12:00 レギュラーステップ 若下宏之	11:15~12:00 チャレンジステップ 若下宏之	11:15~12:00 リトモス 古家智恵	11:05~11:35 フラダンス 林和美	11:20~12:05 チャレンジエアロ 松山泰子	11:00~11:45 ヨガ 山中千晶
12	12:15~13:00 ヨガ 溝口敦子	12:20~13:05 Group Fight 江崎美沙喜	12:20~13:05 ピヨンドパワーヨガ 江崎美沙喜	11:50~12:20 Group Fight 江崎美沙喜	12:25~13:10 Group Power NARUMI	12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶
13	13:20~14:20 【有料】Group Power 澁谷壘	13:20~13:20 【有料】膝・腰 機能改善スクール 平川真美	13:25~13:55 Group Power 江崎美沙喜	12:35~13:05 Group Power 小川洋平	12:25~13:15 【有料】ベビースクール	13:15~13:45 Group Fight SHIE
14	14:45~15:30 ZUMBA 林和美	13:30~14:15 ヨガ 溝口敦子	14:15~14:45 Group Centergy 酒井恵	13:25~14:10 ZUMBA 久保中絹子	13:30~14:15 ヨガ 藤森ゆりか	13:40~14:30 【有料】ベビースクール
15	15:45~16:15 青竹ピクス® 林和美	14:30~15:10 ベーシックエアロ 肥塚昌幸	15:05~15:35 骨格リセットエクササイズ 酒井恵	14:30~15:15 ピラティス 日隈一行	14:35~15:05 ピラティス 藤森ゆりか	14:05~15:05 【有料】イベントプログラム
16	16:30~16:45 【映像】お腹シェイプ	15:25~16:10 Group Centergy 松本亜由美	15:55~16:25 Group Centergy 酒井恵	15:30~15:45 【映像】お腹シェイプ	15:20~16:00 ベーシックエアロ 渡邊かつみ	15:25~15:55 バレトン ソールシンセシス 今井紗耶佳
17	16:30~17:30 KIDS FIT 幼児・幼小クラス	16:30~16:45 【映像】お腹シェイプ	16:45~17:15 【映像】Group Groove 予約不要	15:55~16:25 【映像】ヨガ 予約不要	16:15~17:00 チャレンジエアロ 渡邊かつみ	15:00~17:00 ジュニアスイミング イベントレッスン枠
18	17:30~18:30 KIDS FIT 小学生クラス	16:55~17:25 【映像】ピラティス 予約不要	17:30~18:00 【映像】Group Blast 予約不要	16:35~17:05 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	17:15~18:00 Group Centergy 松本亜由美	16:15~17:00 ヨガ 今井紗耶佳
19	19:00~19:45 ZUMBA 久保中絹子	17:35~18:05 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	18:15~18:45 【映像】ピラティス 予約不要	17:15~17:45 【映像】Group Fight 予約不要	18:20~19:05 Group Power 杉本昇	17:15~17:45 【映像】Group Blast 予約不要
20	20:00~20:45 Group Blast 杉本昇	18:15~18:30 【映像】お腹シェイプ	19:00~19:45 Group Centergy YUKO	17:55~18:10 【映像】お腹シェイプ	19:25~20:10 Group Fight 杉本昇	17:55~18:25 【映像】ピラティス 予約不要
21	21:05~21:50 ヨガ 杉本昇	18:50~19:20 シェイプエアロ N	20:05~20:50 Group Power NARUMI	18:35~19:20 リトモス 松山泰子	20:25~20:55 【映像】Group Blast 予約不要	18:10~19:10 マスターズ練習コース 1コース開放
22	22:05~22:35 【映像】Group Groove 予約不要	19:35~20:20 レギュラーエアロ N	21:10~21:55 Group Fight 澁谷壘	19:35~20:20 ヨガ 松山泰子	19:15~20:15 【有料】成人スクール	スタジオ定員 ツールあり:30名、ツールなし:48名
		20:35~21:20 Group Fight 澁谷壘	22:10~22:40 【映像】Group Blast 予約不要	20:35~21:20 Group Centergy NARUMI	プールプログラム使用コース数 泳法系…1~2コース エクササイズ系…2~3コース ジュニアスクール…1~5コース ※参加人数により多少の増減がございます	有料プログラムレッスン 詳細は別途告知POPをご覧ください。 不明な点はスタッフまでお声かけください。

スタジオ定員

ツールあり:30名、ツールなし:48名

有料プログラムレッスン

詳細は別途告知POPをご覧ください。
不明な点はスタッフまでお声かけください。