

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	第1スタジオ 9:40~9:55 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:40~9:55 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:00~10:50 エアロ50 西ゆかり	第1スタジオ 10:00~10:50 エアロ50 賀数久美子	第1スタジオ 10:10~10:50 エアロ40 仙北凡子	第1スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA(45min) 海藤真澄
11	10:10~10:50 親水水泳サイズ40 木下美智子	10:05~10:50 Group Power 45 丸山雄大	10:05~10:35 バランスボール30 佐々木俊香	10:05~10:35 バランスボール30 佐々木俊香	10:10~10:50 親子ベビースクール 2レーン	10:00~10:50 親子ベビースクール 3レーン
12	11:00~11:45 ZUMBA(45min) 海藤真澄	11:05~11:50 パレトン45 あなだあやか	11:00~11:40 ボディメイクヨガ40 仙北凡子	11:00~11:40 ステップ40 山崎あすさ	11:00~11:30 バランスボール30 佐々木俊香	11:30~12:30 パワーヨガ60 木下美智子
13	12:00~13:00 ヨガ60 平山文彦	12:00~12:50 エアロ50 森谷倫美子	11:50~12:50 リトモス60 廣瀬やよい	11:50~12:20 バランスボール30 丸山雄大	11:45~12:45 エアロ60 森谷倫美子	12:40~13:10 パランスボール30 佐藤幸恵
14	13:10~13:55 RPBエッセンス45 海藤真澄	13:05~13:55 ステップ40 森谷倫美子	13:05~13:45 ステップ40 廣瀬やよい	13:25~14:10 Group Power 45 佐藤幸恵	13:05~13:50 Group Fight 45 丸山雄大	13:35~14:35 Group Power 60 丸山雄大
15	14:05~14:45 エアロ40 渋谷絵里子	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 廣瀬やよい	14:00~15:00 ヨガ60 平山文彦	14:35~15:20 パレトン45 渋谷絵里子	14:05~15:05 パワーヨガ60 keiko	13:30~14:00 成人スクール(初級)
16	14:55~15:40 Group Fight 45 時田遼平	14:40~15:40 健美操60 竹中弘恵	15:15~16:00 Group Fight 45 丸山雄大	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	15:20~16:05 Group Blast 45 時田遼平	15:00~16:00 Group Fight 60 佐藤京太郎
17	16:30~17:30 Jrバリエーションスクール	16:35~17:35 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:15~17:15 ヨガ60 阿部香名芽
18	17:30~18:30 Jrバリエーションスクール	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	15:00~15:30 水中ジョギング30 城野達也
19	19:00~19:50 エアロ50 森谷倫美子	18:55~19:40 ZUMBA(45min) 海藤真澄	19:00~19:45 リトモス45 後藤香織	19:15~19:45 adidasSHINDO30 上川優介	18:20~19:05 ZUMBA GOLD(45min) 仙北凡子	18:30~19:30 成人スクール(初級)
20	20:00~20:30 カチキキヨガ30 時田遼平	19:50~20:35 RPBエッセンス45 海藤真澄	19:55~20:45 エアロ50 後藤香織	19:55~20:40 リトモス45 廣瀬やよい	19:20~20:00 ボディメイクヨガ40 仙北凡子	19:30~20:30 スパルマスタース60 小川靖宏
21	20:45~21:30 Group Blast 45 時田遼平	20:50~21:50 Group Power 60 佐藤京太郎	20:55~21:25 adidasSHINDO30 池田光彦	20:50~21:35 Group Blast 45 上川優介	20:15~21:00 Group Fight 45 上川優介	21:00~19:00 わいわい セカンド
22	21:45~22:30 Group Fight 45 上川優介	22:05~22:35 カチキキヨガ30 上川優介	21:35~22:35 Group Fight 60 時田遼平	21:50~22:35 Group Power 45 佐藤京太郎		

スクッシュコートをご利用の皆様へ
スクッシュコートプログラムの詳細・定員等は館内で配布しております。別紙にてご確認ください。はじめてスクッシュ、わいわい、のプログラムはフィットネス会員様もご利用いただけます。その他のプログラムは有料プログラムとなっております。フロントにてご予約、ご入金をお願いいたします。空き時間は30分毎にレンタルコートとしてご利用いただけます。フロントにてご予約ください。210円/30分

プログラムにご参加の皆様へ
◆安全管理及び、スムーズなプログラム運営の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮いただいております。
◆レッスン途中での途中退場は、水分補給、トイレ、体調不良等の場合を除き原則ご遠慮いただいております。皆様ご気分よくご利用いただけますようご協力をお願いいたします。