

※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  
料……有料プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金	土 SATURDAY	日 SUNDAY	
10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	休館日	10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	10 第1スタジオ モーニングストレッチ10	
11 10:40~11:05 adidasGYM&RUN25 村山賢仁 【筋コンディショニング系】	11 10:40~11:10 ミラクルアーク30 高橋都 【オリジナルアクア】	11 10:40~11:10 太極拳30 多田陽子 【オリエンタル系】	11 10:40~11:10 ZUMBA(30min) 佐藤かおり 【ダンス系】		11 10:40~11:10 エアロ30(中) 大友恵美子 【エアロビクス】	11 10:40~11:10 エアロ30(中) 大友恵美子 【エアロビクス】	11 10:20~10:50 エアロ30(中) 須田深雪 【エアロビクス】
12 11:20~11:45 バレトン25 西野知香 【機能改善系】	12 11:40~12:10 adidasGYM&RUN30 藤原翼 【暗闇WORKOUT】	12 11:45~12:15 温(ワ)ーヨガ30 玉澤瑞季 【ヨガ系】	12 11:45~12:25 前腕強化エクササイズ30 岩崎恵利子 【機能改善系】		12 11:45~12:15 エアロ30(中) 佐藤かおり 【エアロビクス】	12 11:45~12:15 ヨガ30 大友恵美子 【ヨガ系】	12 11:25~11:55 Group Power 30 滝下春那 【筋コンディショニング系】
13 12:00~12:30 ZUMBA(30min) 清水淳子 【ダンス系】	13 12:00~12:15 ブルックスクワッド15	13 11:50~12:20 バレトン30 金澤有紀 【アクアビクス】	13 12:15~12:45 7-9月/ハタフライ 8月/平泳ぎ 佐藤楓 【泳法系】		13 12:15~12:30 カラダうごく15	13 12:15~12:30 カラダうごく15	13 12:10~12:25 カラダうごく15
14 13:00~13:30 ヨガ30 木戸裕美 【ヨガ系】	14 13:20~13:50 ハレトン30 清水淳子 【機能改善系】	14 12:40~13:10 Group Fight 30 林大輔 【格闘技系】	14 12:40~13:10 ヨガ30 佐藤夢香 【ヨガ系】		14 12:35~12:55 ストレッチポールR20 中山麻優 【ヨガ系】	14 13:00~13:30 ステップ30(中) 小田島恵子 【ステップ系】	14 12:40~13:10 Group Fight 30 林大輔 【格闘技系】
15 14:15~14:45 エアロ30(初) 芳田由里香 【エアロビクス】	15 14:15~14:45 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】	15 14:15~14:45 Group Power 30 門間昭 【筋コンディショニング系】	15 14:15~14:30 adidasGYM&RUN15		15 14:05~14:35 deepWORK@30 西野知香 【心肺持久系】	15 14:05~14:35 深泳ぎ30 佐藤楓 【泳法系】	15 14:10~14:25 HEAT-HIIT15
16 15:10~15:40 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】	16 15:10~15:40 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】	16 15:15~15:45 ZUMBA(30min) 石川ひろみ 【ダンス系】	16 15:10~15:40 エアロ30(中) 芳田由里香 【エアロビクス】		16 15:10~15:40 エアロ30(中) 芳田由里香 【エアロビクス】	16 15:10~15:40 エアロ30(中) 芳田由里香 【エアロビクス】	16 14:55~15:25 adidasGYM&RUN30 館岡シオン 【暗闇WORKOUT】
17 16:55~17:25 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17 17:00~17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17 17:00~17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17 17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		17 17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17 17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17 16:45~17:15 Group Blast 30 菊池美美弥 【ステップ系】
18 18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18 18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18 18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18 18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】		18 18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18 18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18 17:45~18:15 UBOUND30 館岡シオン 【心肺持久系】
19 19:10~19:40 カーディオキックダンス30 林大輔 【暗闇WORKOUT】	19 19:10~19:40 UBOUND30 館岡シオン 【心肺持久系】	19 19:00~19:30 Group Blast 30 藤原翼 【ステップ系】	19 19:10~19:40 エアロ30(初) 小田島恵子 【エアロビクス】		19 19:10~19:40 エアロ30(初) 小田島恵子 【エアロビクス】	19 19:10~19:40 エアロ30(初) 小田島恵子 【エアロビクス】	19 19:00~19:30 成人スイミングスクール 初級/上級
20 19:55~20:25 Group Power 30 滝下春那 【筋コンディショニング系】	20 19:55~20:20 Group Fight 25 門間昭 【格闘技系】	20 20:00~20:30 Group Fight 30 林大輔 【格闘技系】	20 19:55~20:25 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】		20 19:55~20:25 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】	20 19:55~20:25 エアロ30(中) 川名千枝 【エアロビクス】	20 19:30~20:30 成人スイミングスクール 初級/上級
21 20:45~21:15 温(ワ)ーヨガ30 樽田雅江 【ヨガ系】	21 20:35~21:05 カーディオキックダンス30 門間昭 【暗闇WORKOUT】	21 20:05~20:35 ヨガ30 加藤京子 【ヨガ系】	21 20:45~21:15 ステップ30(中) 川名千枝 【ステップ系】		21 20:45~21:15 ステップ30(中) 川名千枝 【ステップ系】	21 20:45~21:15 ステップ30(中) 川名千枝 【ステップ系】	21 19:45~20:15 山下遼華 ※登録制 【泳法系】
22 21:05~21:35 Group Fight 30 藤原翼 【格闘技系】	22 21:20~21:50 Group Blast 30 菊池美美弥 【ステップ系】	22 21:05~22:05 キックボクシングスクール	22 21:05~22:05 キックボクシングスクール		22 21:05~22:05 キックボクシングスクール	22 21:05~22:05 キックボクシングスクール	22 19:15~19:45 水中ジョギング30 館岡シオン 【水中エクササイズ系】

**カルチャールーム**  
【ピラティススクール】 ※有料  
水…19:15~20:15  
木…12:00~13:00  
土…10:35~11:35