

※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 休 館 日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ジムエリアサポート時間	プール	
10	10:15~10:30 モーニングストレッチ15 【映像レッスン】	10:15~10:45 Group Centery 【映像レッスン】				10:15~10:30 モーニングストレッチ15 【映像レッスン】				10:10~10:25 モーニングストレッチ15 【映像レッスン】															
11	10:50~11:20 イーザーエアロ30 大山ひろみ 【脂肪燃焼・体力向上】	10:55~11:25 Group Fight 【映像レッスン】	11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	10:50~11:20 アクア30 小池千香子 【脂肪燃焼・体力向上】	10:50~11:20 イーザーエアロ30 小林恵理子 【脂肪燃焼・体力向上】	10:50~11:20 Group Fight 【映像レッスン】	11:00~11:30 サポート時間 トレーナー 11:00~11:20 カウンセリング予約制	10:40~11:25 ZUMBA(45min) 堀米千伊 【脂肪燃焼・スタイルアップ】	10:45~11:25 ピボットワーク30 小林恵理子 【柔軟性向上・スタイルアップ】	10:30~11:30 成人スイミングスクール 初級(登録制) 門間みゆき	11:00~12:00 成人スイミングスクール 中級(登録制) 中村清														
12	11:40~12:10 情報地水エクスサイズ30 大山ひろみ 【機能改善・スタイルアップ】	11:45~12:45 TRYnations Lv.1 吉田翼		11:40~12:10 ZUMBA(30min) 小林恵理子 【脂肪燃焼・スタイルアップ】	11:50~12:10 肩こりほくしヨガ20 【映像レッスン】		11:30~12:00 サポート時間 トレーナー 11:30~11:50 カウンセリング予約制	11:40~12:25 バルトソールジジヤス45 小林恵理子 【機能改善・スタイルアップ】	11:45~12:45 TRYnations Lv.3 村上真奈																
13	12:30~13:00 Group Blast 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・体力向上】			12:10~13:10 成人スイミングスクール 中級(登録制) 菅井陸斗	12:25~12:55 Group Power 30 村上真奈 【スタイルアップ・筋力向上】	12:30~13:00 リトモス30 大山ひろみ 【脂肪燃焼・スタイルアップ】		12:40~13:10 Group Fight 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・体力向上】																	
14	13:20~13:50 イーザーエアロ30 小池千香子 【脂肪燃焼・体力向上】	13:15~14:00 太極拳45 早坂ひでこ 【機能改善】	13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	13:15~14:15 成人スイミングスクール 初級(登録制) 中村清	13:15~13:45 バルトソールジジヤス30 小林恵理子 【機能改善・スタイルアップ】	13:20~13:50 ピボットワーク30 大山ひろみ 【スタイルアップ・筋力向上】	13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	13:25~13:55 イーザーエアロ30 堀米千伊 【脂肪燃焼・体力向上】	13:30~13:45 カラダつく15 【スタイルアップ・筋力向上】 二階堂龍亮	13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	13:30~14:00 サポート時間 トレーナー 13:30~13:50 カウンセリング予約制	13:15~14:15 成人スイミングスクール 中上級(登録制) 中村清													
15	14:20~14:50 ZUMBA(30min) 小池千香子 【脂肪燃焼・スタイルアップ】	14:20~14:50 腰痛予防ストレッチ30 村上真奈 【柔軟性向上】	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー 14:30~14:50 カウンセリング予約制	14:25~14:55 アクア30 飯野真夕 【脂肪燃焼・体力向上】	14:00~14:30 バルトソールジジヤス30 小林恵理子 【機能改善・スタイルアップ】	14:10~14:40 フラダンス30 中野はるみ 【スタイルアップ】	14:20~14:50 サポート時間 トレーナー 14:20~14:50 カウンセリング予約制	14:10~14:40 Group Centery 30 堀米千伊 【スタイルアップ・筋力向上】	14:30~15:10 ヒップホップ40 中野はるみ 【脂肪燃焼・体力向上】	14:00~14:15 カラダつく15 【柔軟性向上・筋力向上】 二階堂龍亮	14:30~14:00 サポート時間 トレーナー 14:30~13:50 カウンセリング予約制	14:00~14:30 Group Fight 【映像レッスン】													
16	15:10~15:55 ピラティス45 小林恵理子 【スタイルアップ・筋力向上】	15:00~15:30 腰痛予防ストレッチ30 村上真奈 【柔軟性向上】		15:00~15:30 クロール30 中村清	14:50~15:20 Group Fight 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・体力向上】	14:55~15:35 アロマヒーリングヨガ40 小山田優梨 【リラクゼーション・柔軟性向上】		15:20~15:50 Group Centery 【映像レッスン】	15:00~15:30 サポート時間 トレーナー 15:00~15:20 カウンセリング予約制	15:35~16:05 水中ウォーキング30 中村清 【脂肪燃焼・体力向上】															
17	16:10~16:40 Group Fight 【映像レッスン】	16:00~16:30 Group Fight 【映像レッスン】		16:20~16:50 Group Groove 【映像レッスン】	16:35~17:05 Group Blast 【映像レッスン】	17:00~17:30 Group Centery 【映像レッスン】		16:30~17:30 ヒップホップ60 三浦茉優	16:00~16:30 Group Fight 【映像レッスン】																
18		16:40~17:10 Group Groove 【映像レッスン】		17:15~17:45 Group Fight 【映像レッスン】	17:00~17:30 Group Centery 【映像レッスン】			17:20~17:50 Group Blast 【映像レッスン】	16:00~16:30 Group Fight 【映像レッスン】																
19	18:35~19:05 Group Fight 【映像レッスン】	18:15~19:15 TRYnations Lv.2 吉田翼		18:00~19:00 TRYnations Lv.4 村上真奈	18:15~19:15 ZUMBA(60min) 堀米千伊	18:00~19:00 TRYnations Lv.4 村上真奈	18:30~19:00 サポート時間 トレーナー 18:30~18:50 カウンセリング予約制	18:00~18:30 Group Fight 【映像レッスン】	18:00~18:30 Group Fight 【映像レッスン】																
20	19:30~20:15 Group Power 45 村上真奈 【スタイルアップ・筋力向上】	19:45~20:15 フラダンス30 中野はるみ 【スタイルアップ】	20:00~20:30 サポート時間 トレーナー 20:00~20:20 カウンセリング予約制	20:00~21:00 インジョイマスター60 遠藤雅宗	19:40~20:10 Group Centery 30 堀米千伊 【スタイルアップ・筋力向上】	19:15~20:15 TRYnations Lv.1 佐藤佳南		19:20~19:50 リトモス30 大山ひろみ 【脂肪燃焼・スタイルアップ】	18:45~19:45 TRYnations Lv.4 二階堂龍亮	19:40~20:40 成人スイミングスクール 初級(登録制) 山崎翔太															
21	20:35~21:20 Group Fight 45 村上真奈 【脂肪燃焼・体力向上】	20:40~21:10 ヒップホップ30 中野はるみ 【脂肪燃焼・体力向上】	20:30~21:00 サポート時間 トレーナー 20:30~20:50 カウンセリング予約制		20:35~21:05 Group Fight 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・体力向上】	20:30~21:30 TRYnations Lv.4 村上真奈		20:10~20:40 レギュラーエアロ40 堀米千伊 【脂肪燃焼・体力向上】	20:10~20:40 レギュラーエアロ30 大山ひろみ 【脂肪燃焼・スタイルアップ】																
22	21:40~22:10 リトモス30 大山ひろみ 【脂肪燃焼・スタイルアップ】	21:30~22:00 Group Centery 【映像レッスン】		21:25~21:55 Group Blast 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・体力向上】	21:10~21:55 Group Power 45 Group Blast 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・筋力向上】	21:00~22:00 TRYnations Lv.1 會田真斗		21:10~21:55 Group Power 45 Group Blast 30 二階堂龍亮 【脂肪燃焼・筋力向上】	21:00~22:00 TRYnations Lv.1 會田真斗																

ジムエリア / サポート時間・カウンセリングに関して

サポート時間 トレーナーがジムエリアに常駐し、お客様のサポートをする時間となります。
※カウンセリング予約がある際はカウンセリング対応となります。
カウンセリング トレーナーとのカウンセリングとなります。内容は以下の3項目となります。
①カウンセリング ②InBodyカウンセリング ③マシン指導カウンセリング
カウンセリングをご希望の方は項目を選択の上、スタッフまでお声がけ、ご予約をお願いします。

定員制プログラム

- ◆スタジオプログラム◆
第1スタジオ40名(35名)第2スタジオ20名(15名)
- ◆プールプログラム◆
プールにて受付いたします。

レッスン参加時のお願い

- ◆マスクの着用をお願いいたします。
- ◆連絡で同じクラスが開講されている場合は、どちらか1本のみご参加とさせていただきます。
- ◆温プログラムご参加の際は、500ml以上の水分をご用意ください。