

※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
¥.....有料プログラム

レ.....ビヨンドプログラム

月 休 館 日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	スタジオ	芝エリア	プール	ジムエリア	
11	10:00~10:30 ボディメイクヨガ30 丹野リツ子	10:00~11:00 TRYNations Team Training LEVEL1 佐藤 伶	10:20~11:00 アクア40 遠藤 恵		10:00~10:30 アロハヒーリングヨガ30 齋藤あゆ	10:45~11:00 お腹シェイプ15 齋藤あゆ	10:00~10:50 肩こり・背中のストレッチ		10:00~10:30 バランス ユートイネーション30 勅使河原洋子	10:00~11:00 TRYNations Team Training LEVEL2 佐藤 伶	9:50~10:20 水中ウォーキング30		10:00~10:30 バランス ユートイネーション30 幕田みさき	10:00~11:00 body REMake 齋藤あゆ	10:00~10:50 肩こり・背中のストレッチ										
12	10:45~11:15 青竹ビクス@30 菊地和子	11:10~11:25 お腹シェイプ15 丹野リツ子	11:10~12:10 成人スイミングスクール 小川栄 中級		10:45~11:15 ベジタリアンエアロ30 佐藤裕美子	11:10~11:25 adidasGYM&RUN15 齋藤あゆ	11:00~11:10 水中ウォーキング30		10:45~11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原洋子	10:45~11:00 お腹シェイプ15 丹野リツ子	11:10~11:30 成人スイミングスクール 佐藤俊太 初級		10:45~11:15 レギュラーエアロ30 幕田みさき	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15 佐藤 伶	11:30~12:00 ミットアクア30 遠藤 恵										
13	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 菊地和子	11:35~11:50 お腹シェイプ15 丹野リツ子			11:30~12:00 朝陽池外エクスサイズ30 丹野リツ子	11:40~12:40 TRYNations Team Training LEVEL3 齋藤あゆ			11:30~12:00 ピラティス30 勅使河原洋子	11:45~12:45 body REMake 丹野リツ子			11:30~12:00 ハルトソールジョギング30 幕田みさき	11:40~12:00 トレーニングヨガ20 齋藤あゆ	12:00~12:30 サポート時間 トレーナー										
14	12:15~12:45 ハルトソールジョギング30 遠藤 恵	12:15~13:15 TRYNations Team Training LEVEL3 阿部大起	12:15~12:45 クロール30		12:15~12:45 ホホボイメイクヨガ30 幕田みさき	12:30~13:00 サポート時間 トレーナー			12:15~12:45 UBOUND30 本田尚輝				12:15~13:15 TRYNations Team Training LEVEL2 齋藤あゆ	12:15~12:45 平泳ぎ・バタフライ30 奇数週・平泳ぎ 偶数週・バタフライ	12:30~13:00 サポート時間 トレーナー										
15	13:00~13:30 ボディシェイプ30 幕田みさき	13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 佐藤 伶	13:00~14:00 成人スイミングスクール 尾形憲一 中上級		13:00~13:30 リトモス30 加藤美智子	13:15~13:30 カラダつくる15 丹野リツ子	13:00~14:00 インジョイマスターズ60		13:00~13:30 ヒップホップ30 宗像沙枝	13:00~14:00 TRYNations Team Training LEVEL3 阿部大起	13:00~14:00 お腹シェイプ15 大竹千晶 初心者	13:00~13:30 サポート時間 トレーナー		13:00~13:30 ホットバウ・ヨガ30 遠藤 恵	13:30~13:50 ストレッチボール20 佐藤 伶	13:30~14:00 サポート時間 トレーナー									
16	13:45~14:15 骨格リセット エクササイズ30 幕田みさき	14:00~15:00 TRYNations Team Training LEVEL2 本田尚輝	14:00~14:30 サポート時間 トレーナー		13:45~14:15 レギュラーエアロ30 加藤美智子	13:40~14:00 ストレッチボール20 丹野リツ子			13:45~14:15 ハルトソールジョギング30 丹野リツ子	14:20~14:35 adidasGYM&RUN15 本田尚輝	14:30~15:00 成人パーソナル30 佐藤俊太	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー		14:00~15:00 TRYNations Team Training LEVEL1 佐藤 伶	14:30~15:00 成人パーソナル30 長島大輝	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー									
17	14:30~15:00 Group Centery 30 佐藤 伶	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー	14:30~14:50 カウンスリング(予約制)		14:30~15:00 Group Blast 30 阿部大起	14:15~15:15 TRYNations Team Training LEVEL3 数下清人			14:30~15:00 Group Centery 30 佐藤 伶	14:45~15:05 奇数週・ストレッチボール20 偶数週・スライズ20 本田尚輝	14:30~15:00 成人パーソナル30 カウンスリング(予約制)	14:30~15:00 サポート時間 トレーナー		14:30~15:00 UBOUND30 阿部大起	14:50~15:20 Group Centery 30 数下清人	15:00~15:30 サポート時間 トレーナー									
18	15:15~15:45 温アロヒーリング ヨガ30 佐藤 伶	15:15~16:15 TRYNations Team Training LEVEL3 数下清人			15:15~16:15 リトモス60 [有料プログラム] 加藤美智子 (8月のみ開講)	15:00~15:30 サポート時間 トレーナー			15:15~15:45 温ボディメイクヨガ30 勅使河原洋子	15:15~16:00 BeginnerGATE 本田尚輝 ※新規入会者のみ対象	15:30~16:00 サポート時間 トレーナー			15:30~16:25 パワーヨガ30 [映像プログラム]	15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール	15:30~16:00 サポート時間 トレーナー									
19	16:00~16:30 adidasGYM&RUN30 [映像プログラム]				16:20~16:50 MOSSA Centery [映像プログラム]	16:30~17:00 サポート時間 トレーナー			16:20~16:50 MOSSA Centery [映像プログラム]				16:30~17:30 TRYNations Team Training LEVEL3 坪井陽香	16:20~16:50 リトモス30 大山ひろみ	16:30~17:00 サポート時間 トレーナー										
20	16:45~17:15 ピラティス30 [映像プログラム]				17:00~17:30 MOSSA Blast [映像プログラム]	17:30~18:00 サポート時間 トレーナー			17:00~17:30 MOSSA Blast [映像プログラム]				17:10~18:10 バランス ユートイネーション60 [有料プログラム] 大山ひろみ	16:40~17:10 Group Centery 30 数下清人	16:30~16:50 カウンスリング(予約制)										
21	17:30~18:00 MOSSA Blast [映像プログラム]				17:40~18:10 MOSSA Groove [映像プログラム]	18:30~19:00 サポート時間 トレーナー			17:40~18:10 MOSSA Groove [映像プログラム]				18:25~18:55 カーディオキック ボクシング30 菊地和子 [随時WORKOUT]	17:30~18:00 サポート時間 トレーナー											
22	18:15~18:45 MOSSA Groove [映像プログラム]				18:30~19:00 リトモス30 加藤美智子	18:30~18:50 カウンスリング(予約制)			18:45~19:15 Group Fight 30 阿部大起	19:20~19:35 お腹シェイプ15 関みなみ	18:30~19:00 サポート時間 トレーナー		18:40~19:10 UBOUND30 阿部大起	18:00~18:15 adidasGYM&RUN15 坪井陽香	18:25~18:55 サポート時間 トレーナー										
23	19:00~19:30 Group Blast 30 本田尚輝	19:10~19:25 お腹シェイプ15 坪井 陽香			19:00~20:00 フィットネススクール 本田尚輝 ※中学生・高校生のみ対象	19:30~20:00 サポート時間 トレーナー			19:00~20:00 ZUMBA(30min) 鈴木香織	19:20~19:35 お腹シェイプ15 関みなみ	19:30~20:00 サポート時間 トレーナー		19:30~20:10 チャレンジエアロ40 加藤美智子	19:10~19:30 奇数週・スライズ20 偶数週・お腹シェイプ20 手塚健斗	19:30~20:00 サポート時間 トレーナー										
24	19:45~20:15 UBOUND30 [随時WORKOUT]	19:35~19:50 adidasGYM&RUN15 坪井陽香			20:00~20:30 カーディオキック ボクシング30 菊地和子 [随時WORKOUT]	20:00~20:20 カウンスリング(予約制)			20:15~20:45 ホットバウ・ヨガ30 勅使河原洋子	20:15~21:15 TRYNations Team Training LEVEL4 阿部大起	20:00~20:30 サポート時間 トレーナー		20:25~20:55 Group Power 30 阿部 大起	19:55~20:25 ホットバウ・ヨガ30 勅使河原洋子	20:00~20:20 サポート時間 トレーナー										
25	20:30~21:15 Group Fight 45 数下清人	20:10~21:10 TRYNations Team Training LEVEL3 坪井陽香			20:30~21:00 サポート時間 トレーナー	20:30~20:50 カウンスリング(予約制)			21:00~21:15 adidasGYM&RUN15 本田尚輝				21:10~21:40 MOSSA Fight [映像プログラム]	21:00~22:00 スジャールマスターズ60	20:30~21:00 サポート時間 トレーナー										
26	21:25~21:55 パワーヨガ30 [映像プログラム]				21:30~22:00 ピラティス30 [映像プログラム]				21:25~21:55 Group Power 30 [映像プログラム]																
27	22:05~22:35 MOSSA Blast [映像プログラム]																								

隔週プログラム

奇数週と偶数週で異なるプログラムを実施します。
 [木曜日] 14:45~15:05
 奇数週・ストレッチボール20 偶数週・スライズ20
 [木曜日] 19:45~20:05
 奇数週・お腹シェイプ20 偶数週・ストレッチボール20
 [金曜日] 19:10~19:30
 奇数週・スライズ20 偶数週・お腹シェイプ20

ジムエリア / サポート時間・カウンスリングに関して

サポート時間 トレーナーがジムエリアに常駐し、お客様のサポートする時間となります。
 ※カウンスリング予約がある際はカウンスリング対応となります。
 カウンスリング トレーナーとのカウンスリングとなります。内容は以下の3項目となります。
 ①カウンスリング ②In Bodyカウンスリング ③マシン指導カウンスリング
 カウンス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。