

※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

ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	9:30~10:00 パーソナルエアロ30 松本直美	9:30~10:00 Group Century 30 松本直美	9:30~10:00 パーソナルエアロ30 松本直美	9:30~10:00 パーソナルエアロ30 松本直美	9:30~10:00 Group Fight 30 本田基史	9:30~10:00 レギュラーエアロ30 松本直美
第2スタジオ	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 千々岩将士	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 坂田桂子	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 石橋崇子	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 坂田桂子	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 坂田桂子	9:30~9:45 モーニングストレッチ15 坂田桂子
ジム	10:00~11:00 フィットネススクール LEVEL1 松本直美	10:05~10:25 ストレッチボール@20 松本直美	10:05~10:25 ストレッチボール@20 松本直美	10:15~10:45 温ヨガ30 吉田美奈子	10:15~10:45 パーソナルエアロ30 長嶋成美	10:15~11:00 太極拳45 小笠原千秋
プール	10:00~10:50 アクア50 松本直美	10:10~11:00 ジュニアスイミングスクール (乳幼児)	10:10~11:00 ジュニアスイミングスクール (乳幼児)	10:10~11:00 親子ベビースクール	10:10~11:00 ジュニアスイミングスクール (乳幼児)	10:10~11:00 ジュニアスイミングスクール (乳幼児)
	10:30~11:00 パーソナルエアロ30 松本直美	10:30~11:15 ヨガ45 鈴木修一郎	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 松本直美	10:30~11:00 パーソナルエアロ30 松本直美	10:30~11:00 Group Power 30 鈴木ほのか	10:30~11:00 パーソナルエアロ30 松本直美
	11:10~11:40 温ヨガ30 石橋崇子	11:10~11:40 MOSSA Groove 【映像レッスン】	11:10~11:40 パーソナルエアロ30 松本直美	11:10~11:40 パーソナルエアロ30 松本直美	11:10~11:45 Group Fight 30 長嶋成美	11:10~11:45 パーソナルエアロ30 松本直美
	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 松本直美	11:30~12:00 ダンスエアロ30 島田千里	11:30~12:15 Group Century 45 真方彩乃	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 松本直美	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 志田久美子	11:30~12:00 レギュラーエアロ30 松本直美
	12:00~12:45 パーソナルエアロ30 辻妙子	12:00~12:25 カラダほぐす 【映像レッスン】	12:00~12:40 パーソナルエアロ30 坂田桂子	12:00~12:30 青竹ピクス@30 高橋亜紀	12:00~12:45 Group Century 45 長嶋成美	12:00~13:00 フィットネススクール LEVEL2 山崎章司
	12:45~13:15 パーソナルエアロ30 川野幸子	12:45~13:15 パーソナルエアロ30 前田真由美	12:45~13:15 リトモス30 石田かおり	12:45~13:15 パーソナルエアロ30 川野幸子	12:25~13:15 アクア50 野口かおり	12:30~13:15 Group Century 45 松本直美
	13:45~14:30 ヨガ45 川野幸子	13:45~14:15 ZUMBA(30min) 前田真由美	13:45~14:15 Group Blast 30 鈴木ほのか	13:45~14:15 パーソナルエアロ30 川野幸子	13:45~14:30 ヨガ45 志田久美子	13:30~14:30 Group Fight 60 Asuka 【有料プログラム】
	14:45~15:30 太極拳45 鈴木一恵	14:45~15:15 レギュラーエアロ30 絹川明子	14:45~15:15 UBOUND30 谷内里佳	14:45~15:15 レギュラーエアロ30 川野幸子	14:45~15:45 フィットネススクール LEVEL1 鈴木ほのか 【有料プログラム】	14:15~14:45 パーソナルエアロ30 前田真由美
	15:45~16:15 レギュラーエアロ30 山崎麻里	15:45~16:15 UBOUND30 鈴木ほのか	15:45~16:15 Group Fight 30 長嶋成美	15:45~16:30 ヨガ45 川野幸子	15:00~15:15 お腹シェイプ15	15:00~15:30 Group Fight 30 Asuka
	16:45~17:15 フラダンス30 小山弓子	16:45~17:15 Group Power 30 高田望江	16:45~17:15 Group Century 30 長嶋成美	16:45~17:30 フラダンス45 タエカ	15:25~15:45 ストレッチボール@20	15:45~16:15 MOSSA Groove 【映像レッスン】
	17:30~18:00 MOSSA Power 【映像レッスン】	17:30~18:00 MOSSA Century 【映像レッスン】	17:30~18:00 MOSSA Power 【映像レッスン】	17:30~18:00 MOSSA Century 【映像レッスン】	16:00~16:30 リトモス30 TOMO	15:45~16:10 MOSSA Groove 【映像レッスン】
	19:45~20:15 Group Power 30 Asuka	19:45~20:15 UBOUND30 西山友萌	19:45~20:15 Group Century 30 長嶋成美	19:45~20:15 グループエアロ30 松本直美	16:45~17:15 UBOUND30 鈴木ほのか	16:20~16:50 MOSSA Fight 【映像レッスン】
	20:30~21:00 Group Fight 30 Asuka	20:30~21:00 Group Power 30 中西佑介	20:30~21:00 MOSSA Power 【映像レッスン】	20:30~21:00 パーソナルエアロ30 松本直美	17:45~18:15 チャレンジエアロ30 遠藤奈美子	16:30~17:00 adidasGYM&RUN30 【暗闇WORKOUT】
	21:15~22:15 Group Century 60 Asuka	21:15~21:45 Group Fight 30 駒澤太一	21:30~22:00 ZUMBA(60min) 高橋希	21:30~22:00 adidasGYM&RUN30 【映像レッスン】	18:30~19:30 チャレンジエアロ30 【有料プログラム】 遠藤奈美子	17:45~18:15 チャレンジエアロ30 遠藤奈美子
		21:30~22:00 クロール30	21:40~22:00 ストレッチボール@20	21:40~22:00 ストレッチボール@20	18:30~19:30 パーソナルエアロ30 松本直美	18:30~19:30 パーソナルエアロ30 松本直美
					19:00~19:30 パーソナルエアロ30 松本直美	19:00~20:00 成人スイミングスクール
					19:30~20:30 成人スイミングスクール	
					20:00~20:30 MOSSA Blast 30 駒澤太一	
					20:40~21:10 MOSSA Century 【映像レッスン】	
					21:20~21:50 パーソナルエアロ30 【映像レッスン】	
					21:30~22:00 Group Fight 30 本田基史	
					21:40~22:00 ストレッチボール@20	

プログラムのご案内

スタジオのプログラムはWEBよりご予約下さい。
ジムプログラムは30分前よりジムカウンターにて、
プールプログラムは15分前よりプールサイドカウンターにて整理券をお配りします。
映像レッスンはWEB予約が不要で、入退館が自由にいただけるプログラムです。