

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

ビヨンドプログラム

月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	2Fスタジオ	3Fスタジオ	5Fスタジオ	プール	
10		9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 小塚康恵				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 鈴木友喜				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 長谷川大樹				9:30~9:50 リフレッシュストレッチ20 芥川絵里	9:30~10:10 温ポティメイクヨガ40 山崎麻里										
11	10:00~10:50 ラテンエアロ50 甲斐朱子	10:00~10:20 ストレッチボール20 小塚康恵		10:10~10:50 アクア40 河崎優美子 定員20名	10:00~11:00 ボディクリエイト60 三谷剛之	10:10~11:00 エアロ50 石黒昌子		10:10~10:50 アクア40 定員20名	10:00~11:00 エアロ60 高橋希	10:00~11:00 太極拳60 佐藤なな子	10:00~11:00 ヨガ60 林浩子		10:00~11:00 ボディクリエイト60 MEGUMI	10:15~10:55 Beat Beats Boxing@40 SeiRyu			10:15~10:45 ミットアクア30 河崎優美子 定員20名								
12	11:15~12:15 ヨガ60 佐々木麻衣	11:20~12:10 エアロ50 甲斐朱子		11:00~11:30 パーソナルレッスン30 角屋明子	11:15~12:15 Group Power 60 小塚康恵 定員30名	11:15~12:15 温ヨガ60 加藤洋美		11:00~12:00 スイミングスクール (初級) 芥川絵里	11:15~12:05 ステップ50 高橋希 定員35名	11:15~12:05 青竹ピクス@50 遠藤奈美子	11:30~12:30 ヒップホップ60 岩佐裕美		11:10~12:10 ヨガ60 志田久美子	11:20~12:00 ステップ40 小塚康恵 定員25名	11:20~12:00 ペリーシェイプ40 MEGUMI		11:00~11:45 インジイマスタース45 角屋明子								
13	12:25~13:05 エアロ40 椎谷あずみ	12:25~13:05 ペリーシェイプ40 MEGUMI		12:15~13:15 スイミングスクール (中級) 角屋明子	12:35~13:25 エアロ50 石黒昌子			12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 長谷川篤司	12:20~13:05 Group Centergy 45 Chii	12:20~13:10 つぼ気功50 遠藤奈美子		12:15~12:45 水中ウォーキング30 長谷川大樹	12:30~13:20 エアロ50 志田久美子	12:20~12:40 アパマンスタイル20 黒元衣永	12:10~13:20 フラダンス スクール ケイコ寺部/吉田敬子		12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 鈴木俊郎								
14	13:45~14:35 ステップ50 MEGUMI 定員35名	13:20~14:05 バレトン45 志田久美子	13:30~14:30 ジャズダンス60 足田真規	13:30~14:30 スイミングスクール (初級) 角屋明子	13:45~14:30 Group Blast 45 小塚康恵 定員35名	13:40~14:25 バレトン45 前田真由美	13:30~14:30 スイミングスクール (中級) 長谷川篤司	13:20~14:20 ヨガ60 加藤洋美	13:45~14:30 deepWORK@45 伊佐千尋	13:50~14:30 エアロ40 志田久美子			13:40~14:25 Group Power 45 小塚康恵 定員30名	13:30~14:30 パーソナルレッスン@60 井上英樹	13:30~14:30 ジャズダンス60 足田真規	13:30~14:30 スイミングスクール (中級) 鈴木俊郎									
15	14:50~15:40 エアロ50 志田久美子	14:50~15:20 カチイキボクシング30 長谷川大樹 [随時WORKOUT]	14:45~15:45 バレエストレッチ60 足田真規	14:50~15:40 アクア50 MEGUMI 定員20名	14:50~15:35 Group Fight 45 本田基史	14:40~15:25 ZUMBA(45min) 前田真由美	14:35~15:35 ホットヨガ60 花井美智子	14:40~15:10 パーソナルレッスン30 角屋明子	14:40~15:30 エアロ50 keiko	14:45~15:30 バレトン45 戸田陽子	14:45~15:25 アクア40 川前幸子 定員20名		14:45~15:45 ステップ60 山崎麻里 定員35名	14:45~15:45 ボディクリエイト60 牧拓生	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 佐々木光	14:45~15:35 アクア50 若井裕子 定員20名									
16	15:55~16:55 ボディクリエイト60 牧拓生		16:10~16:50 温アロマストレッチ40 小塚康恵		15:55~16:55 リトモス60 花井美智子			16:00~16:20 ストレッチボール20 鈴木友喜		15:50~16:20 腰痛予防ストレッチ30 鈴木友喜				16:00~16:40 アロマストレッチ40 芥川絵里											
17											16:30~17:30 キッズアスリート ゆか (4歳~小学3年)														
18											17:40~18:40 ジュニアアスリート ゆか (小学3年~中学3年)														
19	18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子		18:45~19:30 Group Centergy 45 伊佐千尋		18:30~19:30 エアロ60 高橋希	18:45~19:30 Group Centergy 45 芥川絵里				18:50~19:30 ステップ40 山崎麻里 定員25名	18:40~19:40 気功スクール 智超気功教室		18:50~19:30 エアロ40 志田久美子	18:50~19:30 adidasGYM&RUN15 鈴木友喜 [随時WORKOUT]											
20	19:40~20:30 ステップ50 山崎麻里 定員35名	19:40~20:25 Group Fight 45 梅村和史	19:45~20:30 ZUMBA(45min) 前田真由美		19:45~20:45 Group Power 60 本田基史 定員30名	19:50~20:40 エアロ50 高橋希	19:15~20:15 ヒップホップ60 Tabow			19:45~20:30 バレトン45 石原恵			19:45~20:45 Group Fight 60 長谷川大樹	19:45~20:45 ヨガ60 志田久美子											
21	20:45~21:30 Group Power 45 梅村和史 定員30名		20:45~21:30 温ヨガリンパ45 前田真由美		21:00~21:30 カチイキボクシング30 竜崎茜 [随時WORKOUT]	20:45~21:30 温パワーヨガ45 山崎麻里			21:00~21:45 Group Fight 45 梅村和史	20:45~21:30 deepWORK@45 石原恵 [随時WORKOUT]	20:30~21:30 ヨガ60 三枝聖子		21:00~21:45 Group Blast 45 竜崎茜 定員35名												
22					21:00~22:00 ボディクリエイト60 三谷剛之																				

休館日

【お知らせ】

- スタジオの定員制プログラムは、開始60分前より2階ジムにてチケットを配布致します。
- スタジオの定員制プログラムは、チケットの番号順にスタジオ内へご案内致します。
- (尚、ご案内時に該当番号の方がいらっしゃらない場合は次の番号の方を優先的にご案内致します)
- プールの定員制プログラムは、開始60分前よりプールカウンターにてプレートを配布致します。
- プールプログラム開始5分前にコースの変更を致します。
- 担当者・レッスン時間等は急遽変更となる場合がございます。