

※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。)



月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY								
	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール	2F スタジオ	3F スタジオ	2F 芝エリア	4F プール					
10																													
11	10:25~11:10 パーソナルトレーニング 井上益慶	10:30~11:00 Group Fight 30 MIKa		10:30~11:30 パーソナルトレーニング 山田幸有子	10:20~11:00 ピノ木ボディメイク ヨコクレイ	10:30~11:30 ピラティススクール ふみ	10:30~11:30 body REMake 立野ゆう子		10:30~11:15 Group Centery 45 Marie	10:15~11:00 ヨガ45 ふみ	10:15~10:45 BeginnerGATE 秋山真琴	10:30~11:20 アクア50 サイトウテツヤ																	
12	11:25~12:10 リトモス45 中村達也	11:25~11:35 ジャブロー10 殺野	11:30~12:30 body REMake 佐賀嗣子	12:00~12:30 クロール30 山田幸有子	11:15~12:00 ZUMBA(45min) 平林靖子	11:45~12:25 パーソナルトレーニング 神田知子	11:45~12:45 TRYnations Lv.1 尾林裕	11:00~12:00 成人スイミング スクール 【初級】齋藤智美	11:30~12:00 Group Fight 30 渡辺仁美	11:15~12:00 ヨガ45 漆原律子	11:00~12:00 TRYnations Lv.2 徳永優子	11:30~12:15 インジョイマスターズ45 松島菜穂子																	
13	12:30~13:00 青竹ピクス@30 渡邊綾子	12:30~13:15 チャレンジエアロ45 中村達也	12:45~13:45 TRYnations Lv.2 尾林裕	12:30~13:00 パーソナルトレーニング 山田幸有子	12:45~13:15 UBOUND30 平井可愛	12:40~13:10 パーソナルトレーニング 山田幸有子	13:00~13:15 お腹シェイプ15	13:00~13:30 LaLa AQUA30 徳永優子	12:15~13:00 ヨガ45 漆原律子	12:15~13:00 バレエ45 松岡紀子	12:20~12:35 adidasGYM&RUN15 徳永優子	12:00~13:00 TRYnations Lv.3 秋山真琴																	
14	13:20~14:05 ヨガ45 渡邊綾子	13:30~14:15 ZUMBA(45min) MaMè		13:20~13:50 水中ウォーキング30 佐賀嗣子	13:30~14:00 Group Fight 30 佐藤佑介	13:30~14:00 フラダンス30 星野美穂	13:30~13:50 ストレッチボール@20	13:00~14:00 body REMake 佐賀嗣子	13:20~14:00 パーソナルトレーニング 山田幸有子	13:15~14:00 ジャズダンス45 松岡紀子	13:00~14:00 成人スイミング スクール 【中級】安丸真梨奈 【上級】松島菜穂子	13:30~14:00 ピノミラクルアーク30 松島菜穂子																	
15	14:20~15:05 Group Centery 45 中村達也		14:00~15:00 TRYnations Lv.1 樋口浩子	14:45~15:00 adidasGYM&RUN15 徳永優子	14:15~15:00 レギュラーエアロ45 市原めぐみ	14:15~14:45 フラダンス30 星野美穂	14:30~15:30 TRYnations Lv.2 平井可愛	14:00~15:00 成人スイミング スクール 【上級】齋藤智美	14:20~14:50 Group Blast 30 平井可愛	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 野田ゆかり	14:30~15:30 TRYnations Lv.1 渡辺仁美	14:30~15:30 成人スイミング スクール 【初級】松島菜穂子 【中級】池田理恵																	
16	15:20~16:05 Group Power 45 尾林裕	15:20~16:00 アロマストレッチ40 秋山真琴	15:15~15:45 BeginnerGATE 樋口浩子		15:15~16:00 リトモス45 星野美穂	15:00~15:45 太極拳45 廣瀬義龍																							
17	17:15~17:45 【映像】Group Blast	16:45~17:45 ジュニアavex ダンスマスター			16:15~17:15 伝説太極拳60 【有料プログラム】 廣瀬義龍	16:15~17:15 ジュニア普通スクール	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール					16:30~17:00 【映像】Group Blast																	
18	18:00~18:30 【映像】Group Groove	18:00~19:00 ジュニアavex ダンスマスター			17:40~18:10 【映像】Group Fight	17:15~18:15 ジュニア普通スクール						17:10~17:40 【映像】Group Centery																	
19	19:00~19:30 Group Fight 30 齋藤里菜	19:15~20:00 ヨガ45 漆原律子			18:20~18:50 【映像】Group Centery							17:50~18:20 【映像】Group Fight																	
20	19:45~20:15 UBOUND30 樋口浩子	20:15~21:15 ZUMBA(60min) 【有料プログラム】 渡邊後治郎	20:25~20:40 adidasGYM&RUN15	20:50~21:05 お腹シェイプ15	19:05~20:05 チャレンジステップ60 【有料プログラム】 MASARU	19:15~20:00 ヨガ45 Sayu	19:20~19:50 背泳ぎ30 高田龍太	19:15~20:15 body REMake 藤田大生	19:20~19:50 水中ウォーキング30 高田龍太	20:00~21:00 TRYnations Lv.4 山口慎平	20:00~21:00 カラダつくる15	20:00~21:00 成人スイミング スクール 【初級】中村恒平																	
21	20:30~21:15 ジャズダンス45 庵原納実	20:30~21:15 ジャズダンス45 渡邊後治郎	21:15~21:45 BeginnerGATE 山口慎平		20:15~21:00 Group Fight 45 中村恒平	20:15~21:15 ヨガプライベートレッスン 30分45分60分 Sayu	20:30~21:30 TRYnations Lv.1 山口慎平					20:25~20:45 ストレッチボール@20	20:30~21:00 成人スイミング スクール 【初級】中村恒平																
22	21:35~22:20 ボディシェイプ45 渡邊後治郎	21:30~22:15 ヒップホップ45 イケダタク			21:15~22:00 Group Power 45 藤田大生	21:30~22:00 【映像】ピラティス						21:15~21:45 【映像】Group Fight	21:15~22:15 TRYnations Lv.2 山口慎平																

休館日