

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 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY													
Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	芝エリア	プール
	10:15~10:30 温モニングストレッチ15																		
10:45~11:35 フラダンス 恩田美樹	10:40~11:40 RPBコントロール60 根岸 史香	10:45~11:00 カラダほぐす15	10:15~11:00 パーソナルレッスン	10:30~11:30 パワーヨガ60 小澤登	10:40~11:40 太極拳60 中村真二	10:45~11:00 青竹ピクス@15	10:30~11:00 水中ウォーキング30 赤堀奈美	10:20~11:20 ジャズダンス60 嶋田真	10:15~11:00 バズンチネーション45 増子俊逸	10:50~11:05 青竹ピクス@15	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎	10:40~11:30 ラテンエアロ50 渡邊俊治郎
11:50~12:30 エアロ40 末木美加	11:55~12:40 バズンチネーション45 Naomi			11:45~12:35 エアロ50 小澤登	11:55~12:55 ジャイロキネシス60 中村真二【定員50】			11:35~12:20 Group Fight 45 高田いっせい	11:15~12:15 body ART™60 増子俊逸		11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko	11:45~12:45 エアロ60 Keiko
12:50~13:50 リトモス60 hona	13:00~14:00 ヨガ60 伊藤歩	12:35~12:55 KOBASトレ ~体幹・基礎~	12:10~13:10 膝・腰 機能改善 水中運動 スクール	13:00~13:10 シナプロロジー10	13:20~14:00 髋部エクササイズ40 赤堀奈美【定員35】	13:00~13:20 KOBASトレ ~体幹・バランス~	12:00~13:00 成人 スイミング スクール (中級)	12:35~13:35 ヨガ60 高田いっせい	12:30~13:30 Group Power 60 深田真希【定員45】		12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】	12:55~13:15 ストレッチボール*20 【定員25】
14:10~15:00 フレックスアクション 末木美加【定員30】	14:10~14:50 エアロ40 Naomi		14:30~15:30 成人 スイミング スクール (初級・中級)	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 中村正恵	14:15~14:55 コアエクササイズ40 武智わかかな		14:20~15:00 ミットアクア40 田口俊美	13:45~14:35 エアロ50 末木美加	13:40~14:40 RPBコントロール60 鈴木京香		14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY	14:15~15:15 ヒップホップ60 AKKY
15:20~16:20 太極拳60 Naomi	15:15~16:15 ステップ60 末木美加			15:15~16:00 パレトン45 山口隆弘	15:15~16:00 パレエ45 REI		15:05~15:20 カラダつくる15	15:00~16:00 ヨガ60 大山幸子	14:50~15:40 OleFIT50 大久保美代子		15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵
17:00~17:30 エナジーヨガ30 【映像プログラム】	17:00~17:40 温フリーエリア ※ストレッチ等で ご自由にご利用ください。		15:30~19:00 パーソナルレッスン	16:10~17:00 OleFIT50 山口隆弘	17:05~18:30 フリーエリア ※ストレッチ等で ご自由にご利用ください。		17:15~17:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:30~18:30 ヨガ60 伊藤歩	16:20~17:00 フリーエリア ※ストレッチ等で ご自由にご利用ください。		16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】	16:45~17:45 ポストレニングスクール 【体験受付中】
18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:50~18:50 ホットヨガ60 渡邊綾子			18:15~18:45 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:15~18:45 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】		18:40~19:00 温ヨガストレッチ20 山口隆弘	19:00~19:45 Group Power 45 小林かをる	18:40~19:00 温ヨガストレッチ20 山口隆弘		18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】
19:00~20:00 ピラティススクール 【体験受付中】	19:15~20:00 Group Fight 45 金刺俊樹			19:05~19:45 髋部エクササイズ40 遠江愛【定員35】	19:00~19:45 Group Power 45 小林かをる		19:10~19:55 ZUMBA(45min) 山口隆弘	19:10~19:55 パレトン45 藤波友子	19:05~19:45 髋部エクササイズ40 遠江愛【定員35】		18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
20:15~21:00 adidasSHINDO45 金刺俊樹【定員40】 【随時WORKOUT】	20:15~21:00 Group Centery 45 藤波友子			20:00~20:45 ZUMBA(45min) 里奈	20:00~20:45 Group Fight 45 小林かをる		20:05~20:55 ラテンエアロ50 山口隆弘	20:05~20:50 Group Fight 45 筒井美花	20:00~20:45 ZUMBA(45min) 里奈		19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子	19:30~20:30 リトモス60 大平裕子
21:15~22:00 ヨガ45 藤波友子	21:15~21:45 Group Power 30 金刺俊樹【定員45】	21:15~21:30 adidasGYM&RUN15	21:00~22:00 パーソナルレッスン	21:00~22:00 リトモス60 古田翠	20:55~21:55 ヨガ60 REI		21:05~22:00 スペシャルマスターズ60 相原慶太 【登録制】 最大3レーン使用	21:05~21:50 RPBコントロール45 鈴木京香	21:05~22:05 Group Power 60 筒井美花【定員45】		20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか	20:45~21:45 Group Fight 60 奥野さやか
22:10~22:40 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】																			

プログラム入退場について
プログラムへの途中入場・途中退場は
ご遠慮ください。
(体調不良などの場合は除く)

定員制プログラムについて
定員制マークのあるプログラムは
1時間前からジムエリアにて「札」を配布いたします。
マークの無いプログラムが、開始までに定員に達した場合、
安全上、参加をお断りすることがございます。

映像プログラムについて
スクリーンの映像を見ながら、お楽しみいただくプログラムとなります。
こちらの映像プログラムに限り、レッスン途中での入退場が可能です。

ホット・温プログラムについて
こちらのレッスンは以下のお持ち物が必要です。
◆温プログラム:500ml以上のお飲物
◆ホットプログラム:バスタオル:500ml以上のお飲物