

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

TUESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		
10:40~11:20 エアロ40 牛木三香子	10:30~11:30 太極拳60 丸山朝美	10:30~11:00 SPLASH BURN30 金村哲誠 定員:50名	
	11:40~12:30 ボテシエイブ50 牛木三香子 定員:25名	11:50~12:50 成人スクール 佐々木美恵子 武菜穂子 岩井夕貴	11:15~11:45 水中ウォーキング30
11:35~12:35 青竹ストレッチ60 飛田大輔 定員:50名		11:50~12:05 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
	12:45~13:45 ヨガ60 古家後里恵	12:50~13:35 Group Fight 45 目黒利奈	
	13:55~14:35 エアロ40 樺樺幸子	13:55~14:35 観劇地エグザイゼ40 佐野三知江 定員:30名	
	14:45~15:35 エアロ50 樺樺幸子	14:50~15:30 エアロ50 佐野三知江 定員:40名	
	15:40~16:25 キッズダンス	15:40~16:00 ストレッチボール20 定員:15名	
	16:30~17:30 ジュニアダンス	16:30~17:30 ジュニア体操教室	
15:45~19:00 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。		17:35~18:35 ジュニアダンス	15:30~20:30 ジュニアスクール
	19:15~20:00 Group Power 45 須永晃基 定員:40名	19:05~20:05 バーガスエグザイゼ80 桜井初美	
	20:15~21:05 エアロ50 上野孝	20:15~21:15 温ヨガ60 (30℃~32℃) ちあき 定員:40名	20:30~21:10 アクア40 佐藤理恵 定員:50名
	21:30~22:15 ZUMBA(45min) 中塚奈々	21:30~22:15 ZUMBA(45min) 中塚奈々	

WEDNESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
	10:25~11:15 ヨガ60 木ノ下恵子	10:25~11:15 ボテシエイブ50 田中栄子 定員:25名	10:00~10:50 ジュニアスクール
	11:45~12:35 エアロ50 上野孝	12:10~12:40 adidasSHINDO30 田村祐香里 定員:25名	11:10~12:00 アクア50 平出恵美子 定員:50名
	13:45~14:35 ハードを感じる ナチュラルストレッチ50 青木保江	13:45~14:30 ZUMBA GOLD(45min) 井上英樹	
	14:45~15:15 ステップ30 青木保江 定員:40名	14:40~15:10 青竹ピクス@30 倉橋照美 定員:30名	
	15:25~16:25 ジュニア体操教室	15:20~16:05 バーガスエグザイゼ45 倉橋照美	
	16:30~17:30 ジュニア体操教室	16:50~18:00 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。	14:30~20:00 ジュニアスクール
	17:35~18:35 ジュニア体操教室	18:20~19:00 エアロ40 酒巻靖子	
	19:20~20:20 ボテシエイブ60 酒巻靖子 定員:40名	19:10~19:25 adidasGYM&RUN15	
	20:30~21:05 アクア40 内藤左京 [階層WORKOUT] 定員:60名	20:25~21:10 RPGコントロール45 角田淳子	
	21:25~22:25 Group Fight 60 内藤左京	21:20~22:20 温ヨガ60 (30℃~32℃) 千葉博美 定員:40名	

THURSDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:40~11:40 ラテンエアロ60 Meg	10:20~10:35 モーニングストレッチ15	10:45~11:25 観劇地エグザイゼ40 佐野三知江 定員:30名	10:30~11:10 ミットアクア40 島村一美 定員:40名
12:50~13:50 太極拳60 中村真二	12:25~13:05 温ヨガストレッチ40 (30℃~32℃) 田村祐香里 定員:40名	13:10~13:50 温ヨガストレッチ40 (28℃~30℃) 田村祐香里	11:45~12:15 バーガスエグザイゼ30 佐野三知江
14:00~15:00 エンジョイフラ60 ラークエア渡辺	14:05~14:55 エアロ50 上野孝	15:10~16:00 ステップ50 上野孝 定員:25名	12:00~12:40 エアロ40 武藤ひとみ
16:30~18:30 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。	17:30~18:30 ジュニアアチーブメント	18:45~19:15 バーガスエグザイゼ30 藤井直子	12:50~13:50 エアロ40 武藤ひとみ
	19:25~20:25 エアロ60 藤井直子	19:35~20:35 ホットヨガ60 (32℃~36℃) 藤波友子 定員:40名	14:00~15:00 エンジョイフラ60 ラークエア渡辺
	20:40~21:25 Group Fight 45 寺島由宇	20:50~21:35 ZUMBA(45min) 佐々木光	15:15~16:15 ヨガ60 村岡好子
	21:40~22:25 Group Power 45 寺島由宇 定員:40名	21:45~22:25 温ヨガストレッチ40 (30℃~32℃) 宮口沙地 定員:40名	14:05~14:55 エアロ50 上野孝

FRIDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:40~11:30 エアロ50 倉橋照美	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	11:50~12:40 ステップ50 倉橋照美 定員:25名	10:00~10:50 ジュニアスクール
13:00~13:45 バーガスエグザイゼ45 井上益慶	14:00~14:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵	15:10~15:45 バレエ30 山田紫保	11:45~12:45 RPGコントロール60 山田紫保
16:00~18:50 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。	17:30~18:30 ジュニアアチーブメント	18:45~19:15 バーガスエグザイゼ30 藤井直子	13:00~13:45 バーガスエグザイゼ45 井上益慶
	19:25~20:25 エアロ60 藤井直子	19:35~20:35 ホットヨガ60 (32℃~36℃) 藤波友子 定員:40名	14:00~14:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵
	20:40~21:25 Group Fight 45 寺島由宇	20:50~21:35 ZUMBA(45min) 佐々木光	15:10~15:45 バレエ30 山田紫保
	21:40~22:25 Group Power 45 三浦茜 定員:40名	21:45~22:25 温ヨガストレッチ40 (30℃~32℃) 宮口沙地 定員:40名	16:00~18:50 スタジオ開放 スタジオデッキは ご利用いただけません。

SATURDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:25~11:15 エアロ50 村岡好子	10:25~11:25 太極拳60 鈴木咲子	11:30~12:20 ステップ50 山田紫保 定員:40名	10:00~13:00 ジュニアスクール
12:35~13:35 ヨガ60 後藤ユカリ	12:35~13:20 adidasSHINDO45 田村祐香里 定員:25名	13:40~14:40 ジャズダンス60 最上久美子	12:35~13:35 ヨガ60 後藤ユカリ
15:05~16:05 Group Fight 60 目黒利奈	14:55~15:55 RPGコントロール60 mikiko	16:15~17:05 バーガスエグザイゼ50 桜井初美	13:50~14:50 Group Power 60 寺島由宇 定員:40名
16:05~16:50 Group Blast 45 五十嵐雄大 定員:40名	16:05~17:05 ホットヨガ60 (32℃~36℃) Sayu 定員:40名	17:15~17:55 温ヨガストレッチ40 (28℃~30℃) 林葉美	15:05~16:05 Group Fight 60 目黒利奈
17:00~18:00 Group Power 60 中塚奈々 定員:40名	17:20~18:20 バレエ60 あきみ	18:15~18:45 adidasGYM&RUN30 田村優奈 [階層WORKOUT]	17:25~18:25 ステップ60 内田由紀 定員:40名
18:15~18:45 adidasGYM&RUN30 田村優奈 [階層WORKOUT]	18:40~19:25 ZUMBA(45min) 石井清美	19:35~20:30 スタジオ解放 スタジオデッキは ご利用いただけません。	18:40~19:10 ヒップホップ60 魚路給美子

SUNDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
10:35~11:25 エアロ50 高橋愛	10:30~11:00 カラダうごこけ30 内藤左京	11:45~12:35 ステップ50 高橋愛 定員:25名	10:00~12:50 ジュニアスクール
13:00~13:45 Group Power 45 須永晃基 定員:40名	13:00~13:40 観劇地エグザイゼ40 近藤瑞璃 定員:30名	14:05~14:35 adidasSHINDO30 近藤瑞璃 定員:25名	11:45~12:45 ヨガ60 梶原千晴
16:05~16:50 Group Blast 45 五十嵐雄大 定員:40名	16:05~17:05 ホットヨガ60 (32℃~36℃) Sayu 定員:40名	17:15~17:55 温ヨガストレッチ40 (28℃~30℃) 林葉美	13:00~13:30 クロール30
17:00~18:00 Group Power 60 中塚奈々 定員:40名	17:15~17:55 温ヨガストレッチ40 (28℃~30℃) 林葉美	18:10~19:10 ヒップホップ60 魚路給美子	14:00~14:45 ZUMBA(45min) 佐々木光
18:15~18:45 adidasGYM&RUN30 田村優奈 [階層WORKOUT]	18:10~19:10 ヒップホップ60 魚路給美子		15:00~15:45 Group Fight 45 五十嵐雄大

定員制プログラムに関して

■レッスンの始まる30分前よりジムカウンターで
参加チケットをお配りしております。
■チケットはお一人様1枚までとなります。

入退場に関して

レッスン開始、終了時の扉の開閉は
インストラクターが行います。
レッスン開始後の入場はご遠慮いただきます。
皆様のご理解とご協力よろしくお願いいたします。

温・ホットプログラムについて

ご参加には、下記のものが必要となります。
■温プログラム:500ml以上の水分
■ホットプログラム:バスタオル、500ml以上の水分