

※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										
10	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	FTA-ジム	プール			
11	10:25~10:55 バレトン30 萩原延子	10:30~11:00 ヨガ30 中山優		10:10~11:00 親子ベビースイミング	10:30~11:00 バランス コーディネーション30 兼子和美	10:25~10:55 ZUMBA GOLD(30min) 鈴木しげこ		10:30~11:00 水中ウォーキング30	10:30~11:00 ZUMBA(30min) KiMi	10:35~11:05 ヨガ30 小林尚子		10:10~11:00 親子ベビースイミング 乳幼児スクール	10:25~10:55 バレトン30 福原知香子	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 鈴木しげこ	11:05~11:35 ミラクル アクア30		10:10~11:00 親子ベビースイミング 乳幼児スクール	10:55~11:25 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	11:00~11:30 ヨガ30 中山優		10:30~11:00 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	10:40~11:40 avexダンスマスター キッズクラス	11:15~11:45 BODYPUMP30 [映像プログラム]	10:40~12:00 親子ベビースイミング					8:45~10:45 ジュニアスイミングスクール		
12	11:20~11:50 ZUMBA(30min) 中山優	11:25~11:55 骨格調整エクササイズ30 下村佳子	11:10~11:25 カラダほぐす15		11:20~11:50 ベーシックステップ30 鈴木しげこ	11:10~11:40 太極拳30 福原知香子	11:05~12:05 成人 スイミング スクール 初級	11:05~12:05 成人 スイミング スクール 中級	11:15~11:45 チャレンジエアロ30 赤坂由紀	11:20~11:35 お腹シェイプ15 杉山真妃		11:05~11:35 ミラクル アクア30	11:20~11:50 バレトン30 青山雅代	11:15~11:45 温ヨガ30 小林尚子	11:30~11:45 お腹シェイプ15		11:15~12:05 アクア50 福原知香子	11:40~12:10 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	11:45~12:15 Group Century 30 中山優		11:40~12:10 チャレンジエアロ30 赤坂由紀	11:45~12:15 Group Century 30 中山優	12:00~12:30 ヒップホップ30 北川靖弘					10:40~12:00 親子ベビースイミング			
13	12:05~12:35 ZUMBA(30min) 中山優	12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ30 杉山真妃		12:15~13:15 成人 スイミング スクール 初級	12:45~13:05 ストレッチボール20 杉山真妃	12:10~12:40 バレトン30 兼子和美	12:15~13:15 成人 スイミング スクール 初級	12:15~13:15 成人 スイミング スクール 中級	12:00~12:30 レギュラーエアロ30 赤坂由紀	11:55~12:25 Group Century 30 佐野明日香		12:05~12:35 骨格調整エクササイズ30 萩原延子	12:20~12:50 レギュラーエアロ30 橋詰幸子	12:05~12:35 骨格調整エクササイズ30 萩原延子			12:15~12:45 平泳ぎ30	12:45~13:15 ZUMBA(30min) 中山優	12:45~13:45 ピラティススクール 赤坂由紀		12:45~13:15 ヒップホップ30 北川靖弘	12:50~13:20 Group Century 30 佐野明日香	13:05~13:20 お腹シェイプ15					12:30~13:00 クロール/平泳ぎ30			
14	12:50~13:20 ベーシックエアロ30 中山優	12:55~13:25 リトモス30 下村佳子	13:15~13:30 adidasGYM&RUN15		13:15~13:45 チャレンジエアロ30 中山優	13:20~13:50 ヨガ30 EMIKO	13:25~13:40 お腹シェイプ15	13:10~14:10 ヨガ マスターズ60	13:30~14:00 レギュラーエアロ30 赤坂由紀	13:40~14:10 骨格リセット エクササイズ30 萩原延子	12:45~13:15 ベーシックエアロ30 下村佳子	12:40~13:10 ヨガ30 YUMIKO	13:15~13:45 フラダンス30 橋詰幸子	13:30~14:00 ZUMBA(30min) KAZUE	13:25~13:40 リフレッシュストレッチ15		12:40~13:10 バタフライ30	13:15~14:00 成人 スイミング スクール 初級	13:25~13:40 お腹シェイプ15	13:50~14:20 Group Blast 30 関山直樹	14:00~14:30 ヨガ30 金原由美		13:45~14:15 Group Power 30 山口将	13:40~14:10 アロマヒーリングヨガ30 佐野明日香					13:10~14:00 ミットアクア50 嶋村彩		
15	13:35~14:05 Group Century 30 中山優	13:40~14:10 リトモス30 下村佳子	14:15~14:30 お腹シェイプ15		14:00~14:30 チャレンジステップ30 中山優	14:05~14:35 レギュラーエアロ30 赤坂由紀		14:10~14:40 成人 スイミング スクール 中級	14:30~15:00 ZUMBA GOLD(30min) 萩原延子	14:15~14:30 カラダほぐす15		14:15~14:45 バランス コーディネーション30 萩原延子	14:25~14:55 Group Power 30 柘植由美子	14:15~14:45 バランス コーディネーション30 萩原延子			14:30~15:00 ZUMBA(30min) 萩原延子	15:00~15:30 Group Power 30 井澤哲志	15:20~15:50 バレトン30 松谷藍		14:45~15:15 Group Fight 30 佐野明日香	14:50~15:10 ストレッチボール20 梶原大幹						14:30~16:30 ジュニアスイミングスクール			
16	14:20~14:50 Group Fight 30 井澤哲志	14:25~14:55 健美操30 下村佳子	14:30~15:00 クロール/背泳ぎ30		14:45~15:15 ベーシックステップ30 中山優	15:00~16:00 ピラティススクール 赤坂由紀	15:20~15:35 カラダほぐす15		15:30~16:00 ヨガ30 萩原延子	15:05~15:25 ストレッチボール20 梶原佳世子		15:05~15:25 スライストレーニング20	15:30~16:00 ヨガ30 萩原延子	15:30~16:00 ストレッチボール20 梶原大幹			16:30~17:00 SH'BAM30 [映像プログラム]	16:25~16:45 ストレッチボール20 梶原佳世子	16:35~16:05 ヨガ30 金原由美		16:00~16:30 Group Blast 30 hiromi	16:35~17:05 ホットヨガ30 金原由美						14:30~16:30 ジュニアスイミングスクール			
17	15:10~15:40 チャレンジステップ30 赤坂由紀	15:20~15:50 ホットヨガ30 小林尚子		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	15:45~16:00 お腹シェイプ15 [映像プログラム]			14:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	16:30~17:00 SH'BAM30 [映像プログラム]	16:30~17:30 avexダンスマスター キッズクラス		16:30~17:30 avexダンスマスター キッズクラス	16:00~17:00 カワイ体育教室	16:30~17:00 カワイ体育教室		16:30~17:00 ジュニアスイミングスクール	16:15~16:45 deepWORK@30 草野茂 [暗闇WORKOUT]	16:25~16:45 ストレッチボール20 梶原佳世子	16:35~17:05 ホットヨガ30 金原由美		16:45~17:15 パレトン30 hiromi	16:35~17:05 ホットヨガ30 金原由美						15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール			
18	16:30~17:00 BODYBALANCE30 [映像プログラム]			15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	16:30~17:30 ジュニア空手教室			16:30~18:00 ストレッチスペース	17:10~17:40 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:30~18:30 avexダンスマスター キッズクラス		17:10~17:40 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:00~18:00 カワイ体育教室	17:30~18:00 カワイ体育教室		17:30~18:00 ジュニアスイミングスクール	17:15~17:45 レギュラーエアロ30 草野茂	17:30~18:00 SH'BAM30 [映像プログラム]		17:10~17:40 Group Fight 30 井澤哲志	17:30~18:00 SH'BAM30 [映像プログラム]						17:30~18:00 ジュニアスイミングスクール				
19	17:50~18:20 BODYPUMP30 [映像プログラム]				17:30~18:30 ジュニア空手教室				17:50~18:20 BODYPUMP30 [映像プログラム]	17:30~18:30 avexダンスマスター キッズクラス		17:50~18:20 BODYPUMP30 [映像プログラム]	17:30~18:00 カワイ体育教室	17:30~18:00 カワイ体育教室		17:30~18:00 ジュニアスイミングスクール	18:00~18:30 ZUMBA(30min) 草野茂	18:20~18:50 ミラクル アクア30		18:40~19:10 ベーシックエアロ30 下村佳子	18:55~19:25 Group Century 30 佐野明日香		18:40~19:10 ベーシックエアロ30 下村佳子	18:45~19:15 パレトン30 浜崎香帆					18:30~19:00 ベーシックエアロ30 赤坂由紀		
20	18:50~19:20 ベーシックエアロ30 下村佳子	19:00~19:30 Group Century 30 佐野明日香		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級	18:30~19:00 ベーシックエアロ30 赤坂由紀	18:45~19:15 パレトン30 浜崎香帆			18:50~19:20 Group Blast 30 関山直樹	18:45~19:15 ヨガ30 瀧菜穂子		18:50~19:20 Group Blast 30 関山直樹	18:45~19:15 ヨガ30 瀧菜穂子	19:30~19:45 お腹シェイプ15		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級	19:00~19:30 SH'BAM30 [映像プログラム]	19:45~20:15 ストレッチボール20 梶原佳世子	19:35~19:55 スライストレーニング20	19:30~20:00 レギュラーエアロ30 鈴木祐子	19:40~20:00 スライストレーニング20	19:30~20:00 レギュラーエアロ30 鈴木祐子	19:40~20:00 スライストレーニング20	19:30~20:00 レギュラーエアロ30 鈴木祐子	19:40~20:10 レギュラーエアロ30 下村佳子	19:30~20:00 成人スイミングスクール 中級	19:30~20:30 成人スイミングスクール 中級	19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級	19:00~19:30 背泳ぎ/平泳ぎ30		
21	19:45~20:15 Group Power 30 梶原大幹	19:55~20:25 バランス コーディネーション30 下村佳子	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15		19:35~19:55 スライストレーニング20	19:30~20:00 レギュラーエアロ30 鈴木祐子	19:40~20:00 スライストレーニング20		19:45~20:15 ZUMBA(30min) 中山優	19:40~20:10 レギュラーエアロ30 下村佳子		19:45~20:15 ZUMBA(30min) 中山優	19:40~20:10 レギュラーエアロ30 下村佳子	20:45~21:00 adidasGYM&RUN15		20:30~21:00 ミラクル アクア30	19:40~20:20 アクア40 嶋村彩	19:45~20:15 BODYPUMP30 [映像プログラム]		20:15~20:45 クロール/背泳ぎ30	20:15~20:45 レギュラーエアロ30 中山優	20:25~20:55 ZUMBA(30min) 浜崎香帆	20:15~20:45 レギュラーエアロ30 中山優	20:25~20:55 ZUMBA(30min) 浜崎香帆	20:40~21:10 リトモス30 下村佳子	20:35~21:05 ヨガ30 中山優	21:10~21:25 お腹シェイプ15	19:00~20:00 成人スイミングスクール 初級	19:00~19:30 背泳ぎ/平泳ぎ30		
22	20:35~21:05 Group Fight 30 三原颯太	21:00~21:30 ホットヨガ30 金原由美	21:10~21:25 お腹シェイプ15		20:15~20:45 レギュラーエアロ30 中山優	20:25~20:55 ZUMBA(30min) 浜崎香帆		20:45~21:25 アクア40 鈴木祐子	20:40~21:10 リトモス30 下村佳子	20:35~21:05 ヨガ30 中山優		20:40~21:10 リトモス30 下村佳子	20:45~21:00 adidasGYM&RUN15		21:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級	20:30~20:50 スライストレーニング20	21:25~21:55 ホットヨガ30 金原由美	21:10~21:25 お腹シェイプ15	21:00~21:25 お腹シェイプ15	21:00~21:25 お腹シェイプ15	21:00~21:25 お腹シェイプ15	21:00~21:25 お腹シェイプ15	21:10~21:45 ヒップホップ30 北川靖弘	21:20~21:50 温ヨガ30 EMIKO	21:25~21:55 SH'BAM30 [映像プログラム]	21:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級
22	22:10~22:40 BODYPUMP30 [映像プログラム]	22:15~22:45 Grit Cardio30 [映像プログラム]			22:00~22:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]				22:00~22:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	22:00~22:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		22:00~22:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	22:20~22:50 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:20~22:50 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	ラン&ジョグ60 (木)19:30~20:30…平田敦之 一緒に外を走りませんか? お時間までにフロントへお集まりください。		22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	22:10~22:10 エンジョイスベジナル マスターズ60	

スタジオ入場前の整列について

- チケット配布待ちの整列-レッスン開始の30分前
- チケット配布-レッスン開始の25分前
- スタジオ入場-レッスン開始10分前

※朝、一番最初のレッスンは10:05からチケットを配布します。

ストレッチスペースについて

マットやツールを使い、広いスペースでのんびりと
ストレッチや軽いエクササイズを実施いただけます。

映像プログラムについて

映像プログラムは途中入退場が可能です。
お気軽にご参加いただけます。
プログラムが設置されていない時間帯に、
映像プログラムを放送しておりますので、
ぜひご参加ください。
映像プログラム実施中にスタジオ内での
トレーニングやストレッチはご遠慮ください。