

※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……定員制プログラム  
料……有料プログラム

レ……ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	4階スタジオ 3階スタジオ プール	4階スタジオ 3階スタジオ プール	4階スタジオ 3階スタジオ プール	4階スタジオ 3階スタジオ プール	4階スタジオ 3階スタジオ プール	4階スタジオ 3階スタジオ プール
10						
11	10:30~11:00 ZUMBA(30min) 田中弘子	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 ちはる	10:30~11:00 ZUMBA(30min) EMI	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 村岡智子	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 宮田一輝	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 榎田梨乃
12	11:30~12:00 チャレンジエアロ30 工藤逸平	11:35~12:05 リトモス30 ちはる	11:30~12:00 パーソニックエアロ30 WATARU	11:35~12:05 チャレンジエアロ30 花田純子	11:35~12:05 リトモス30 吉賀五月	11:20~11:50 Group Power 30 小林美咲
13	12:40~13:10 パーソニーティーンズ30 青木美幸	12:40~13:10 Group Power 30 石田裕紀子	12:25~12:55 ヨガ30 橋本陽子	12:25~12:55 Group Blast 30 川口千紗代	12:30~13:00 Group Fight 30 WATARU	12:10~12:40 Group Fight 30 榎田梨乃
14	13:40~14:10 ヨガ30 TORU	13:10~13:40 Group Fight 30 川口千紗代	13:45~14:15 RPBエッセンス30 樋口秀珠	13:15~13:45 Group Power 30 池田智英	13:15~13:45 adidasGYM&RUN30 トレーナー 【暗闇WORKOUT】	12:55~13:25 ZUMBA(30min) 伊藤仁奈
15	14:35~15:05 レギュラーエアロ30 榎田梨乃	14:00~15:30 アクア パーソナルレッスン 石田裕紀子 【予約制】	14:45~15:15 ZUMBA GOLD(30min) 早弥香	14:15~14:45 ジャズダンス30 大石素子	14:00~14:30 Group Centergy 30 渡辺理都	13:55~14:25 チャレンジエアロ30 山本純子
16	15:25~15:55 腰痛予防ストレッチ30 向依里	15:00~15:30 ヨガ30 糸数友美	15:45~16:15 レギュラーエアロ30 酒井春美	15:00~15:30 パレトン30 高田侑希	14:45~15:15 Group Power 30 内野理美	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
17	16:00~16:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	15:45~16:15 パレトン30 杉原裕子	15:45~16:15 レギュラーエアロ30 酒井春美	15:50~16:20 ZUMBA(30min) 早弥香	14:45~15:15 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
18	17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:30~17:00 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:00~16:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:35~17:05 Group Fight 30 早弥香	15:15~15:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
19	18:30~19:00 ZUMBA(30min) ちはる	18:00~18:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	16:30~17:00 SH'BAM30 【映像プログラム】	17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:00~16:30 ヨガ30 花田純子	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
20	19:20~19:50 Group Centergy 30 高田侑希	19:45~20:15 ZUMBA(30min) 城丸加代子	17:30~18:00 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	17:30~18:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:15~16:45 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
21	20:10~20:40 Group Fight 30 榎田梨乃	20:30~21:00 Group Fight 30 中西由紀	18:00~18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:45~17:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
22	21:00~21:30 Group Power 30 合原万衣	21:15~21:45 チャレンジエアロ30 山ノ内孝治	18:30~19:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:30~19:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:15~17:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
	22:00~22:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	22:00~22:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	19:00~19:30 ZUMBA(30min) 伊藤仁奈	19:00~19:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:45~18:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
			19:45~20:15 ZUMBA(30min) 城丸加代子	19:45~20:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:00~18:30 温ボディメイクヨガ30 向依里	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
			20:15~20:45 Group Centergy 30 山ノ内孝治	20:15~20:45 レギュラーエアロ30 伊藤仁奈	18:30~19:00 ヨガ30 TORU	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
			21:10~21:40 Group Power 30 池田智英	21:10~21:40 Group Blast 30 榎田梨乃	22:00~22:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
			21:05~21:35 骨格リセットエクササイズ30 山ノ内孝治	21:05~21:35 ヨガ30 TORU		13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
			22:00~22:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			13:30~14:20 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】

**野外ランニングサークル**  
~初めての方大歓迎!~ ※雨天中止  
◆水 20:15~21:15 吉賀円花  
※外用シューズを履き、10分前に  
3階フロントへお集まりください

**スタジオプログラムに関するご案内**

- ◆開始30分前にジムカウンターにてチケットを配布致します
- ◆定員4階第1スタジオ 39名 3階第2スタジオ 19名
- ◆温プログラム:室温28~32℃ / <お持ち物>500ml以上のお飲み物
- ◆映像プログラム:入退場自由 ※スタジオ清掃をさせて頂く場合がございます