

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 休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
10:30~11:20 エアロ50 阿南	10:10~10:25 モーニングストレッチ15 10:30~10:40 シナプロジー10 10:50~11:20 青竹ヒクス@30 後藤智		10:10~11:00 親子ベビー
11:35~12:05 ZUMBA(30min) 起田	11:40~12:20 温ホッパップヨガ40 衛藤		11:05~12:05 成人スクール
12:25~12:55 adidasSHINDO30 大石 [随時WORKOUT]	12:35~13:20 RPBエッセンス45 起田		12:15~12:45 アクア30 伊藤
13:05~13:20 adidasGYM&RUN15 中尾 [随時WORKOUT]	13:30~13:45 肩こり解消ヨガ15	13:15~13:45 Real Ride 30 大石	
13:35~14:25 ステップ50 松井	13:55~14:10 腰痛予防ストレッチ20 釘宮		
14:40~15:40 ヨガ60 RIKA	14:20~14:50 Group Fight 30 中尾		
	15:15~15:45 CXWORX30 [映像プログラム]		
	16:00~16:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		
	16:45~17:15 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
	17:30~18:00 SH'BAM30 [映像プログラム]		15:00~20:30 Jスイミングスクール 14:45~15:45 2レーン使用 15:45~18:15 全レーン使用 18:15~20:30 4レーン使用
18:25~18:55 カチキキカカッパ30 工藤 [随時WORKOUT]	18:15~19:00 Group Centery 45 松井		
19:10~19:55 Group Power 45 工藤	19:15~19:45 エアロ30 佐藤	19:20~19:50 Real Ride 30 中尾	
	20:00~20:20 肩こり解消ヨガ20 佐藤	20:05~20:35 Real Ride 30 首藤	
20:10~20:55 ZUMBA(45min) 小手川	20:30~20:45 adidasGYM&RUN15 中尾		20:30~21:30 成人スクール
	21:00~21:45 ホットパワーヨガ45 塩月		
21:10~22:10 Group Fight 60 首藤	21:30~22:00 Real Ride 30 大石		
	22:00~22:20 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]		

WEDNESDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
10:30~11:15 RPBエッセンス45 榎	10:10~10:25 モーニングストレッチ15 10:35~11:35 太極拳60 有川		10:10~11:00 親子ベビー
11:30~12:20 ステップボクシング750 榎	12:00~12:45 ホットパワーヨガ45 塩月	11:20~11:50 Real Ride 30 首藤	11:05~12:05 成人スクール
12:35~13:05 カチキキカカッパ30 首藤 [随時WORKOUT]	13:20~13:35 HEAT-HIT15 三宮 [随時WORKOUT]		
13:50~14:20 ストレッチボール30 稲田	13:15~14:15 ジャズダンス60 小網		
14:30~15:10 エアロ40 三重野和	14:35~15:05 ホットやすらぎヨガ30 [映像プログラム]	14:30~15:00 Real Ride 30 中尾	
15:25~15:55 ステップ30 三重野和	15:20~16:00 肩こり解消ヨガ40 佐藤		
	16:45~17:15 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		
	17:30~18:00 CXWORX30 [映像プログラム]		
	18:15~18:45 SH'BAM30 [映像プログラム]		
19:00~19:30 Group Power 30 首藤	19:05~19:50 ホットヨガ45 岡田恵	19:00~19:30 Real Ride 30 小林	
19:45~20:15 adidasSHINDO30 大石 [随時WORKOUT]	20:00~20:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		
20:25~21:10 deepWORK@45 首藤 [随時WORKOUT]	20:45~21:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	20:30~21:00 Real Ride 30 太田光	
21:25~22:25 エアロ60 三重野和	21:30~22:10 ホットボクシング40 小林		

THURSDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
10:30~11:10 ポティメイクヨガ40 山元	10:35~11:05 エアロ30 柴田		10:10~11:00 親子ベビー
11:45~12:00 青竹ヒクス@15	11:25~12:15 エアロ50 篠崎	11:40~12:10 Real Ride 30 宮崎	11:05~11:45 ミットアクア40 りえ
12:40~13:10 ヒップホップ30 YAMASAKI	12:30~13:15 Group Centery 45 HITOMI		
13:30~14:15 Group Power 45 三重野和	13:35~14:20 ホットヨガリンパ(45) HITOMI		13:00~14:00 保育園事業
14:30~15:00 カチキキカカッパ30 三重野和 [随時WORKOUT]	14:35~15:05 温帯予防ストレッチ30 釘宮		
15:15~16:00 ポルドブラ45 齊藤	15:30~16:00 Real Ride 30 太田光		
16:30~17:20 キッズダンス	16:45~17:15 SH'BAM30 [映像プログラム]		
17:30~18:20 キッズダンス	17:30~18:00 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
18:35~19:05 Group Power 30 宮崎	18:15~18:45 CXWORX30 [映像プログラム]		
19:20~20:20 ヨガ60 TAMAKI	19:10~19:25 HEAT-HIT15 太田光	19:40~20:10 Real Ride 30 大石	
20:35~21:25 ステップ50 松井	20:45~21:30 Group Centery 45 太田光		
21:40~22:30 エアロ50 松井	21:45~22:05 肩こり解消ヨガ20 [映像プログラム]		

FRIDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
10:30~10:45 カラダつくる15	10:30~11:00 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		10:10~11:00 親子ベビー
11:35~12:35 ヨガ60 TAMAKI	12:00~12:30 ジャズダンス30 小網	11:30~12:00 Real Ride 30 首藤	11:05~12:05 成人スクール
12:50~13:35 ZUMBA(45min) 小網	13:20~13:40 ヨガストレッチ20 山元		
13:50~14:50 健美操60 後藤朝	14:05~14:35 SH'BAM30 [映像プログラム]	14:00~14:30 Real Ride 30 太田光	
15:05~15:20 お腹シェイプ15	15:00~15:40 ホットボクシング40 山元		
15:30~16:10 エアロ40 阿南	16:00~16:30 CXWORX30 [映像プログラム]		
	16:45~17:15 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
	17:30~18:00 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		
19:20~20:05 Group Fight 45 宮崎	19:30~20:15 ポルドブラ45 齊藤	20:40~21:10 Real Ride 30 宮崎	15:00~20:30 Jスイミングスクール 14:45~15:45 3レーン使用 15:45~18:15 全レーン使用 18:15~20:30 4レーン使用
20:20~21:05 ZUMBA GOLD(45min) 中島	20:30~21:00 CXWORX30 [映像プログラム]		
21:20~21:50 カチキキカカッパ30 工藤 [随時WORKOUT]	21:15~21:45 SH'BAM30 [映像プログラム]		
	22:00~22:20 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]		

SATURDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
9:20~10:10 キッズダンス	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		8:00~12:00 Jスイミングスクール 10:00~12:00 3レーン使用
10:30~11:10 ステップ40 工藤	10:35~11:20 温ヨガリンパ(45) MICHIE		
11:25~12:10 Group Fight 45 首藤	11:40~12:20 フラダンス40 MICHIE	11:30~12:00 Real Ride 30 宮崎	
12:25~12:55 adidasSHINDO30 三宮 [随時WORKOUT]	12:35~12:50 お腹シェイプ15		
13:25~14:10 ZUMBA(45min) 小網	13:35~13:55 ストレッチボール20 釘宮		
14:25~15:10 Group Power 45 三重野和	14:20~15:00 ホットボクシング40 MICHIE		
15:25~16:15 エアロ50 三重野和	15:30~16:30 カワイ体操教室	15:30~16:00 Real Ride 30 太田光	
	16:30~17:30 カワイ体操教室		13:30~19:00 Jスイミングスクール 13:15~14:15 2レーン使用 14:15~17:30 3レーン使用
16:30~17:10 ポティメイクヨガ40 MICHIE	16:30~17:30 カワイ体操教室		
17:45~18:15 Group Power 30 工藤	18:00~18:30 SH'BAM30 [映像プログラム]		
18:30~19:15 Group Fight 45 中尾	18:45~19:15 CXWORX30 [映像プログラム]		
19:30~20:30 ヒップホップ60 YAMASAKI	19:30~19:50 肩こり解消ヨガ20 [映像プログラム]		

SUNDAY			
スタジオ1	スタジオ2	サイクル	プール
10:30~10:45 HEAT-HIT15 太田光 [随時WORKOUT]	10:30~11:30 ホットヨガ60 TAMAKI		8:00~12:00 Jスイミングスクール 10:00~11:00 3レーン使用 11:00~12:00 2レーン使用
11:35~12:20 ZUMBA(45min) 小手川	12:00~12:30 CXWORX30 [映像プログラム]	11:45~12:15 Real Ride 30 中尾	
12:35~13:20 パワーヨガ45 MICHIE	12:45~13:15 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		
13:30~14:00 ホットやすらぎヨガ30 [映像プログラム]	13:45~14:15 Real Ride 30 小林		
14:30~14:45 adidasGYM&RUN15 斎藤大 [随時WORKOUT]	14:15~14:45 SH'BAM30 [映像プログラム]		14:00~16:00 ファミリープール開放 会員のご家族様 1組550円(税込)
15:00~16:00 Group Power 60 工藤	15:05~15:45 温ボクシング40 後藤智		
16:15~17:00 Group Fight 45 太田光	16:30~17:00 CXWORX30 [映像プログラム]		16:30~17:00 アクア30 工藤
	17:15~17:45 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
	18:00~18:20 やすらぎヨガ20 [映像プログラム]		

映像プログラムについて
スクリーンに映し出された映像を見ながら行う
新感覚のプログラムです。
入退場自由です。
ご自身のペースで参加いただけます。

温/ホットプログラム
●温プログラム:室温28℃~32℃
●ホットプログラム:室温32℃~36℃
500ml以上のお飲み物・タオルをお持ち下さい。
※温/フェイスタオル ホット/バスタオル

ジム芝エリアについて
ショートレッスンを実施しております。
館内にタイムスケジュールを掲示しております。
※一部定員制レッスンがあります。

サイクルエリアについて
レッスン使用時以外は、VR映像を楽しみながら、
フリーでご利用できます。
(レッスン開始15分前までご利用可)
お飲み物・タオルをお持ち下さい。