

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
1スタジオ 2スタジオ プール	1スタジオ 2スタジオ プール	1スタジオ 2スタジオ プール	1スタジオ 2スタジオ プール	1スタジオ 2スタジオ プール	1スタジオ 2スタジオ プール
10:30~11:15 リトモス45 MAYU	10:40~11:20 エアロ40 武藤ひとみ	10:30~11:10 アクア40 滝川奈那	10:25~11:15 エアロ50 倉橋照美	10:30~11:30 成人スクール	10:40~11:40 ステップ60 山口広美 【定員55名】
11:30~12:20 エアロ50 HIROKO	11:35~12:35 ヨガ60 中嶋一恵	11:35~12:35 ヨガ60 渡邊英里子	11:30~12:30 ボディシェイプ60 井上知子 【定員55名】	11:35~12:35 ボディメイクエアロ60 藤井直子	11:55~12:45 エアロ50 石川泰子
12:35~13:35 エアロ60 HIROKO	12:45~13:25 骨格リセット エクササイズ40 鎌田まどか 【定員35名】	12:35~13:35 RPBコントロール60 狭間絵三子	12:45~13:45 ヨガ60 長谷川真弓	12:50~13:50 Group Power 60 玉井秀明 【定員50名】	13:00~13:45 ZUMBA(45min) 石川泰子
13:50~14:50 Group Power 60 瀬戸純哉 【定員50名】	13:40~14:30 青竹ピクス@50 田中栄子 【定員35名】	13:50~14:35 Group Fight 45 瀬戸純哉	14:00~14:50 ナチュラルストレッチ50 鈴木保江	14:05~15:05 ヨガ60 中田理恵	14:00~14:45 Group Power 45 原和香葉 【定員50名】
15:05~16:05 ヨガ60 長谷川真弓	14:45~15:35 ボディシェイプ50 田中栄子 【定員35名】	14:50~15:35 Group Power 45 久保田泰匡 【定員50名】	15:00~16:00 太極拳60 中村真二	15:15~16:15 リトモス60 MAYU	15:00~16:00 ヨガ60 遠山知世
18:50~19:20 adidasGYM&RUN30 篠塚健太	15:45~16:30 Group Fight 45 穴久保正浩	15:50~16:35 Group Blast 45 山下麻美 【定員45名】	18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	16:25~17:25 Group Fight 60 若井望美	16:15~17:00 Group Blast 45 山下麻美 【定員45名】
19:40~20:25 Group Power 45 原和香葉 【定員50名】	19:15~20:15 ヨガ60 山田紫保	18:50~19:20 Group Power 30 瀬戸純哉 【定員50名】	19:30~20:30 avex Dance Master ~キッズSTARTERクラス~	17:40~18:10 ステップ30 若井望美	17:15~18:15 Group Power 60 久保田泰匡 【定員50名】
20:40~21:25 Group Fight 45 原和香葉	20:00~21:00 スペシャル マスターズ60 牧野勇登 【登録制】	19:30~20:30 エアロ60 池田将英	18:10~19:10 avex Dance Master ~キッズBASICクラス~	18:20~19:20 UBOUND60 渡邊綾 【定員30名】	18:00~19:30 avex Dance Master ~ティーンSTARTERクラス~
21:40~22:25 Group Blast 45 若井望美 【定員45名】	20:20~21:20 Group Power 60 玉井秀明 【定員50名】	20:40~21:40 エアロ60 池田将英	19:25~20:15 エアロ50 YUUGO	19:40~20:20 ボディメイクヨガ40 辻めぐみ	19:40~21:10 avex Dance Master ~ティーンBASICクラス~
	21:35~22:20 Group Fight 45 玉井秀明	21:55~22:25 UBOUND30 若井望美 【定員30名】	20:25~21:10 deepWORK@ 45 江川洋子	20:30~21:15 リトモス45 YUUGO	
	21:40~22:25 ZUMBA(45min) 佐々木光	21:30~22:15 パルトン45 山下麻美	21:25~22:25 Group Power 60 原和香葉 【定員50名】	21:30~22:00 バランス コーディネーション30 江川洋子	
		21:40~22:10 クロール30 牧野勇登			

休館日

【定員制に関するご案内】
※これまでの参加者数動向により
定員制を解除したクラスがございます。
お間違えのないようご注意ください。
※ただし、参加者数が多い場合は、
参加をご遠慮いただくことも
ございますので、予めご了承ください。

【スタジオ参加の際のルールのご案内】
※プログラム開始後のご参加は、いかなる理由でもご遠慮ください。
※体調不良や怪我等致し方ない理由以外での途中退場はご遠慮ください。
皆様が気持ちよくプログラムにご参加いただけますようご理解とご協力をお願い致します。