

	木曜日													
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス						
	A	B	C		半面	半面	プール	プール						
8:30	スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。(有料レッスン・アリーナ球技除く)													
9:00								8:50~9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 YUI	9:00~9:45 ピラティス スタート45 美馬らん					
9:30														
10:00								9:55~10:40 エアロビクス ライト45 竹内愛	10:00~10:45 整体 オリジナル45 日下秀	10:10~10:25 中国体操	9:40~10:55 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:00	10:00~10:45 アクア45 田島里佳	
10:30														
11:00								11:00~11:45 エアロビクス コンボI 45 中島美紀	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 宮之原千晶	ハレエ45 能見章子	11:05~12:00 みんなで バドミントン (初級)		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30														
12:00								12:05~12:50 ZUMBA スパI 45 能見章子	12:10~12:55 ゼンジョ45 金井麻美					12:05~12:35 平泳ぎベーシック 富岡茉純
12:30														
13:00								女性限定 13:10~13:40 WOW! HIP 門野莉奈	ウォームクラス		12:30~13:15 フラダンス45 松本久美子		12:40~13:25 アクア45 宮之原千晶	
13:30														
14:00								14:00~14:45 ステップ コンボI 45 工藤兼一	14:00~14:45 全身調整ヨガ 小松清		13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子		成人 スイミング スクール	
14:30														
15:00								15:05~15:50 エアロビクス コンボI 45 工藤兼一	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松清			15:00~18:00		14:45~15:15 クロールプレス 富岡茉純
15:30														
16:00									16:05~16:50 ホットヨガ 骨盤調整45 佐藤亮子	16:40~18:50	15:15~16:15 体育 スクール キッズ		Jrスイミング スクール	
16:30														
17:00														
17:30										ジュニア 柔道スクール	17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		Jrスイミング スクール	
18:00														
18:30		18:40~19:25 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	19:10~20:10 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	18:40~20:10 チアダンス スクール アドバンス										
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 白石周史													
19:30														
20:00	20:05~20:50 Laound ユーパワンド45 清水春希	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー45 Marina												
20:30														
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史		20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	20:30~21:10 かんたん バレーボール (初級)										
21:30														
22:00														
22:30														

	土曜日													
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス						
	A	B	C		半面	半面	プール	プール						
8:30	スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。(有料レッスン・アリーナ球技除く)													
9:00								8:55~9:40 ファンクショナルエアロ Sintex(B) 松崎奈身					8:00~11:00 Jrスイミング スクール	
9:30														
10:00								10:00~10:45 ZUMBA スパI 45 毛利智美	9:55~10:55 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina		10:00~10:30 グルトレ	9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ		
10:30														
11:00								11:05~11:50 エアロビクス ミドル45 中谷友星	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	10:45~11:45 ハレエ60 榎山絵美	11:00~11:30 グルトレ	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 清水春希	11:00~11:50 ベビー スイミング スクール	
11:30														
12:00								12:10~12:55 エアロビクス コンボI 45 中谷友星		12:10~12:40 筋膜リリース30 nanako	12:00~12:30 グルトレ	12:30~13:30 バレーボール ゲーム (中上級)	12:00~13:00 Jrスイミング 成人スイム	
12:30														
13:00								13:10~13:55 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 KAHO	13:20~14:05 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベーシック				
13:30														
14:00								14:15~15:00 エアロビクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 けいらく ストレッチ 石岡ゆか	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:00~14:30 グルトレ	14:15~15:15 チアダンス スクール キッズ	Jrスイミング スクール	
14:30														
15:00								15:20~16:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	チアダンス スクール ベーシック	Jrスイミング スクール
15:30														
16:00								16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 昆直毅	16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:00~16:30 グルトレ	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	チアダンス スクール アドバンス	Jrスイミング スクール
16:30														
17:00								17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 KAHO	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニック	18:00~18:30 グルトレ	18:00~19:15 チアダンス スクール テクニック		
17:30														
18:00								18:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 昆直毅		19:00~20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	19:00~19:30 グルトレ	19:30~21:00 チアダンス スクール エキスパート		
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

	日曜日													
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス						
	A	B	C		半面	半面	プール	プール						
8:30	スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。(有料レッスン・アリーナ球技除く)													
9:00								8:50~9:35 tone トーン45 針本樹	9:00~9:30 K-POP EXHA K-POPチヨア KAHO					
9:30														9:25~10:15 ベビー スイミング スクール
10:00								9:55~10:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤陽子	10:00~10:45 スリムフロー ヨガ45 新井里江子	10:10~10:25 中国体操	9:40~12:20 フリー バドミントン	9:40~12:20	10:00~10:45 Jrダンス スクール ベーシック	10:30~11:30 Jrスイミング スクール
10:30														
11:00								11:00~11:45 エアロビクス コンボI 45 佐藤陽子	11:05~11:50 リラックス ヨガ45 新井里江子	11:00~11:45 ハレエ45 能見章子	11:00~11:30 グルトレ	11:00~12:00 フリー バドミントン	11:00~11:50 Jrダンス スクール ベーシック	11:00~11:30 水中ウォーキング 養島邦子
11:30														11:30~12:30 Jrスイミング スクール
12:00								12:05~13:05 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ60 瀬尾修	12:10~12:55 女性限定 ウォームクラス WOW! HIP 向井瑞紅	12:10~12:40 筋膜リリース45 山口祥子			12:00~12:45 Jrスイミング 成人スイム	11:45~12:30 アクア45 養島邦子
12:30														
13:00								13:10~13:55 Laound ユーパワンド45 KAHO	13:45~14:30 ホットヨガ デトックス45 町田梨月	13:15~14:15 ジュニア プログラミング スクール	13:00~14:00 フットサル ゲーム (中上級)			
13:30														
14:00								14:15~15:00 エアロビクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 けいらく ストレッチ 石岡ゆか	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:00~14:30 グルトレ	14:20~15:20 バスケットボール ゲーム (中上級)	14:30~15:30 Jrスイミング スクール	成人 スイミング スクール
14:30														
15:00								15:20~16:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	チアダンス スクール ベーシック	Jrスイミング スクール
15:30														
16:00								16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 昆直毅	16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:00~16:30 グルトレ	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	チアダンス スクール アドバンス	Jrスイミング スクール
16:30														
17:00								17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 KAHO	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニック	18:00~18:30 グルトレ	18:00~19:15 チアダンス スクール テクニック		
17:30														
18:00								18:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 昆直毅		19:00~20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	19:00~19:30 グルトレ	19:30~21:00 チアダンス スクール エキスパート		
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
 ホットスタジオプログラム。
 道具(備品)が必要なプログラム。
 有料スクールクラス(登録制)。詳しくは館内掲示をご覧ください。

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

- ★スタジオプログラムについて**
- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。(※一部レッスンを除く)
 - インストラクターの指示に従いご入室ください。
 - レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
 - 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
 - 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 - WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性があります。
- ★プールプログラムについて**
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 - レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。
- ★ホット・ウォームプログラム【ピンク】について**
- バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
 - 体調が悪れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
 - ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。
- ※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願い致します。
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
 ※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただきます場合がございます。
 館内掲示板もしくはホームページを参照ください。
 ※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途ご確認ください。