

2025/12/10現在

	月曜日								火曜日								水曜日							
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C		A	B			C	A	B		C	A			B	C	A		B	C		
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。																							
9:00	8:30~9:15 太極拳 松矢好布																8:55~9:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック YUI							
9:30																	9:00~9:45 リラックス ヨガ 新井里江子							
10:00	9:50~10:35 LesMills BODYSTEP ボディステップ 松井由美子								9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子								10:00~10:15 ストレッチ ストレッチ							
10:30									10:15~10:45 グルトレ								10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介							
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~ブレイントゥバランス~ 日野さおり								10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI								11:00~12:00 成人 スイミング スクール							
11:30									11:15~11:45 グルトレ								10:55~11:40 エアロビクス ライト 佐藤陽子							
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 飯作俊介								12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈								12:00~12:45 リラックス ヨガ 新井里江子							
12:30									12:10~12:50 フリー バドミントン								12:15~12:45 ディスタンス							
13:00	12:55~13:10 BODYJAM ボディジャム 石井優奈								13:00~13:30 美輪フェイス ~顔から全身を鍛える~ yuka								13:00~13:45 アクア							
13:30	13:15~14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム 石井優奈								13:15~14:00 グルトレ								13:15~14:00 フリー卓球							
14:00									14:05~14:50 フィット コンディショニング 廣田茂子								14:10~14:40 クロール ベーシック							
14:30	14:25~15:10 salsa サルセーション 千葉英子								14:15~15:00 美輪ライン ストレッチ yuka								14:30~15:00 フリー卓球							
15:00									15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香								15:00~15:30 フリー卓球							
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子								15:30~18:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用								15:30~16:30 フリー卓球							
16:00									16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA								16:00~16:30 Jrスイミング スクール							
16:30									16:40~17:40 体育 スクール キンダー								16:30~17:30 フリー卓球							
17:00									17:00~17:30 体育 スクール ジュニア								17:30~18:30 Jrスイミング スクール							
17:30									17:50~18:50 フリー卓球								18:00~18:40 Jrスイミング スクール							
18:00									18:15~18:45 グルトレ								18:50~18:40 フリー卓球 (40分クラス)							
18:30	18:40~19:10 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂								18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子								18:30~19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約							
19:00									19:15~19:45 グルトレ								19:15~19:45 グルトレ							
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美								19:35~20:20 ホット ピラティス mami								19:30~20:10 かんたん バスケットボール							
20:00									20:15~20:45 グルトレ								20:30~21:00 かんたん バスケットボール							
20:30	20:35~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空								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 バスケットボール							
21:00									21:30~22:30 バレーボール ゲーム								21:30~22:30 バレーボール ゲーム							
21:30																								
22:00																								
22:30																								

	木曜日								土曜日								日曜日							
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②		
スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります																								
8:30																								
9:00	8:50~9:35 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI	9:00~9:45 ピラティス スタート 美馬らん							8:55~9:40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ						9:00~10:30 オールジェクサー ダンスフェス 有料短期教室 榎山R/レエクラス 10/11~12/27			8:00~11:00						
9:30					9:30~10:40 フリー バドミントン	9:30~10:00 フリー卓球												Jrスイミング スクール			9:30~10:30 Jrダンス スクール ベーシック	9:20~10:20 フリー バドミントン	9:20~9:50 フリー卓球	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 ライト 竹内愛	10:00~10:45 整体 オリジナル 日下秀	10:10~10:25 中国体操						10:00~10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55~10:40 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		10:15~10:45 グルトレ	9:50~10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ					11:00~11:50 ベビー スイミング スクール			10:15~10:45 グルトレ	10:20~11:20 フリー バドミントン	10:20~10:50 フリー卓球	10:30~11:30
10:30						10:30~11:00 フリー卓球														10:40~11:40		10:50~11:20 フリー卓球	10:50~11:20 フリー卓球	11:30~12:30
11:00	11:00~11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀	11:05~11:50 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶	11:00~11:45 バレエ			10:50~12:00 みんなで バドミントン	11:00~11:30 フリー卓球	11:00~12:00 成人 スイミング スクール			11:05~11:50 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ 元吉香織	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子		11:30~12:00 フリー卓球					11:00~11:50			11:20~12:20 フリー バドミントン	11:20~11:50 フリー卓球	11:30~12:30
11:30																								
12:00	12:05~12:50 Laound ユーバウンド 関根隆介	12:10~12:55 （有料） ZENSHI 関村明美							12:05~12:35 平泳ぎベーシック 加藤梢真									12:00~13:00 Jr.スイミング 成人スイム						12:15~12:45 水中ウォーキング 養島邦子
12:30					12:30~13:15 フラダンス 松本久美子			12:40~13:25 アクア			12:10~12:55 tone トーン 草野麻由		12:10~12:40 筋膜リリース nanako	12:15~12:45 グルトレ			12:30~13:30 バレーボール ゲーム							
13:00	女性限定																							
13:30	13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈				13:15~13:45 グルトレ			13:30~14:30			13:10~13:55 Laound ユーバウンド 清水春希	13:20~14:05 リラックス ヨガ 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベーシック					13:05~13:50 アクア			13:20~14:05 LesMILLS BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基	13:00~13:30 WOW!HIP 田畑亜咲里	13:00~14:00 フットサル ゲーム	13:00~13:45 アクア 養島邦子
14:00		14:00~14:45 ウォームクラス	13:45~14:30 オールジェクサー ダンスフェス 有料短期教室 フラダンスクラス 10/16~12/25			13:35~14:20 リラックス ヨガ 大矢恵子			成人 スイミング スクール									14:00~15:00 Jrスイミング スクール						
14:30	14:00~14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一	14:00~14:45 全身調整ヨガ 小松浩			14:15~14:45 グルトレ						14:15~15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	14:25~15:10 エアロスタート 吉岡知美	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~14:45 グルトレ	14:15~15:15 チアダンス スクール キンダー	14:00~15:00 Jrスイミング スクール			14:15~14:45 グルトレ	14:20~15:20 バスケットボール ゲーム	14:30~15:30 成人 スイミング スクール			
15:00	15:05~15:50 エアロビクス コンボⅠ 工藤兼一	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー 小松浩	15:00~18:00			15:15~15:45 グルトレ	15:15~16:15 フリー卓球	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール			15:20~16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	15:30~16:15 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:15~15:45 グルトレ	15:20~16:20 体育 スクール キンダー ジュニア	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00~16:00 Jrスイミング スクール						
15:30																								
16:00		16:05~16:50 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用			16:20~17:20 体育 スクール キンダー ジュニア	16:00~16:30 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール														15:40~16:40 バレーボール ゲーム	15:45~16:15 new パタフライインター 金井元気		
16:30											16:25~17:10 LesMILLS BODYATTACK ボディアタック 佐々木陽生	16:35~17:05 筋膜リリース 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:15~16:45 グルトレ	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア アドバンス	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール			16:15~16:45 グルトレ			16:25~17:10 スピード& ディスタンス 金井元気	
17:00					17:30~18:30 体育 スクール ジュニア	17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール			17:30~18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀	17:25~18:10 LesMILLS DANCE レスミルダンス 川越春貴		17:45~18:45 グルトレ	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク	18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク	17:00~18:00 Jrスイミング スクール			16:55~17:40 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	17:00~17:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用		17:00~18:45 アリーナレンタル 【有料・フロント予約】 ※ダンスフェス専用		
17:30																								
18:00																								
18:30		18:40~19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子			18:15~18:45 グルトレ																			
19:00	19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史				19:15~19:45 グルトレ																			
19:30																								
20:00	20:05~20:50 Laound ユーバウンド 長谷川未空	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー Marina	20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約																					
20:30																								
21:00																								
21:30	21:10~21:55 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史																							
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。

10月7日(火)～1月10日(土)までの期間中、スタジオレンタルは【ダンスフェスの練習】でもご利用が可能です。  
※1月に開催されるダンスフェスに向けて、黄色に表示されている

★スタジオプログラムについて

- 
- 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。

10月7日(火)~1月10日(土)までの期間中、スタジオレンタルは【ダンスフェスの練習】でもご利用が可能です。

※1月に開催されるダンスフェスに向けて、黄色に表示されているスタジオレンタル枠はダンスフェス練習専用となっております。

そのため、アリーナ球技での利用やダンスフェス以外の目的でのスタジオレンタルはお断りさせていただいております。

あらかじめご理解とご協力をお願いいたします。

- ★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。

レッスン開始後の入場はご遠慮ください。

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の限りが有る為、定員人数が異なります。

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ございます。
- ★プールプログラムについて

備品使用クラスは備品の数に限りがある為、定員人数が異なります。

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。

体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願いいたします。

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いたします。

※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。

※クラブ都合、インストラクター都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

HPにございます、代行情報を参照ください。

※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。

※WOW!HIPはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。