

2026/7/1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		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②		
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	太極拳 松矢好布								8:55~9:40 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック YUI								8:55~9:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 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 LES MILLS 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									10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介								10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞							
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								10:10~10:25 ストレッチ ストレッチ							
11:30									10:50~11:35 エアロビクスライト 飯作俊介								10:10~10:25 ストレッチ ストレッチ							
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								10:40~11:00 ボール コンディショニング							
12:30									12:10~12:50 フリー バドミントン みんなで卓球								12:15~12:45 ディスタンス							
13:00	12:55~13:10 BODYJAMテクニク 13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA								13:00~13:30 みんなで バドミントン フリー卓球								13:00~13:45 アクア 深須恵子							
13:30									13:00~13:45 マンツーマン サポート								13:15~14:00 フリー卓球							
14:00									14:00~14:50 インディアカ フリー卓球								14:10~14:40 背泳ぎ ベーシック							
14:30	14:25~15:10 コンディショニング 廣田茂子								14:15~14:45 マンツーマン サポート								14:30~15:00 フリー卓球							
15:00	15:10~15:55 リラクソカ ヨガ 萩原香								15:15~15:45 マンツーマン サポート								15:00~15:30 フリー卓球							
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子								15:30~16:30 体育 スクール キンダー フリー卓球								15:30~16:30 Jrスイミング スクール							
16:00									16:00~16:30 フリー卓球								16:30~17:30 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 ジュニア フリー卓球								17:00~17:30 Jrスイミング スクール							
17:00									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									17:50~18:50 体育 スクール ジュニア フリー卓球								18:00~18:40 Jrスイミング スクール							
18:00																								
18:30	18:40~19:10 LES MILLS 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								18:10~18:55 パワーヨガ 佐藤亮子							
19:00																	18:30~19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約							
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								19:15~19:45 マンツーマン サポート							
20:00									19:30~20:10 かんたんフットサル								19:15~19:45 マンツーマン サポート							
20:30									20:30~21:10 かんたん バスケットボール								20:15~20:45 マンツーマン サポート							
21:00	20:35~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空																20:15~20:45 マンツーマン サポート							
21:30									21:30~22:30 バレーボール ゲーム															
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 LES MILLS 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														8:00～11:00	8:50～9:35 tone トーン 渡辺光								
9:30					9:30～10:40	9:30～10:00														9:30～10:30			9:20～10:20	9:20～9:50	9:25～10:15
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		フリー バドミントン	フリー卓球	10:00～10:45 アクア		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 マンツーマン サポート	9:50～10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ		ジュスイミング スクール		9:55～10:40 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子	9:50～10:35 スリムフロー ヨガ 新井里江子	ジュダンス スクール ベーシック			フリー バドミントン	9:50～10:20 フリー卓球	ベビー スイミング スクール	
10:30						10:30～11:00														10:15～10:45 マンツーマン サポート			10:20～11:20	10:20～10:50 フリー卓球	10:30～11:30
11:00	11:00～11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀	11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶	11:00～11:45 バレエ 門野莉奈		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 LES MILLS 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		11:15～11:45 マンツーマン サポート	11:00～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希		11:00～11:50 ベビー スイミング スクール		11:00～11:45 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	10:55～11:40 リラックス ヨガ 新井里江子	ジュダンス スクール ベーシック		フリー バドミントン	10:50～11:20 フリー卓球	ジュスイミング スクール		
12:00																									
12:30	12:05～12:50 LAOUND ユーパウンド 関根隆介	12:10～12:55 （有料） センター 岡村明美					12:05～12:35 バタフライ ベーシック 加藤梢真		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 マンツーマン サポート			12:00～13:00 ジュスイミング 成人スイム		12:05～12:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 安孫子礼基	11:55～12:40 筋膜リリース 山口侑子					12:15～12:45 水中ウォーキング 養島邦子		
13:00	女性限定				12:30～13:15 フラダンス 松本久美子															ウォームクラス					
13:30	13:10～13:40 WOW! HIP 門野莉奈		13:15～13:45 マンツーマン サポート						13:10～13:55 LAOUND ユーパウンド 清水春希	13:20～14:05 リラックス ヨガ 松成広子							13:20～14:05 LES MILLS 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 ステップ コンボⅠ 工藤兼一		14:15～14:45 マンツーマン サポート		13:35～14:20 リラックス ヨガ 深須恵子		成人 スイミング スクール													13:45～14:30 ホットヨガ コロオ 田畑亜咲里					
14:30									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		14:15～14:45 マンツーマン サポート	14:15～15:15 チアダンス スクール キンダー		14:00～15:00 ジュスイミング スクール				14:15～14:45 マンツーマン サポート			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 小松渚			15:15～16:15 フリー卓球				15:20～16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	15:30～16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:20～16:20 チアダンス スクール キンダー ジュニア		15:00～16:00 ジュスイミング スクール				15:15～16:15 チアダンス スクール ベーシック						
15:30					16:00～16:30 フリー卓球		ジュスイミング スクール													16:15～16:45 マンツーマン サポート					
16:00	16:05～16:50 ピラティス 前川尚子	16:00～16:45 ホットヨガ 骨盤調整 小松渚			16:20～17:20 フリー卓球								16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:30～17:30 チアダンス スクール アドバンス		16:00～17:00 ジュスイミング スクール				16:15～16:45 マンツーマン サポート			15:40～16:40 バレエボール ゲーム	15:45～16:15 クロールインター 金井元気	
16:30					16:30～17:00 フリー卓球		16:30～17:30 ジュスイミング スクール																16:25～17:10 スピード& ディスタンス 金井元気		
17:00					17:00～17:30 フリー卓球																				
17:30					17:30～18:30																				
18:00					17:30～18:30																				
18:30					18:15～18:45 マンツーマン サポート																				
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史	18:40～19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子			18:40～20:10 チアダンススクール エキスパート テクニック																				
19:30																									
20:00	20:05～20:50 LAOUND ユーパウンド 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 バレエボール		スピード& ディスタンス																		
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	21:00～21:45 ホットヨガ ミドル take																							
21:30					21:30～22:30 バスケットボール ゲーム																				
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（商品）が必要なプログラム。

有料スクールクラス。

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に限りがある為、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。

★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数に限りがある為、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。

ホームページにございます、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。

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。