

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				
10	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	ファンクショナルエリア
11	10:30~11:20 高橋綾子	10:25~11:25 KAZE 藤井直子	10:40~11:30 アクア50 島村理恵子 【定員50名】		10:25~10:55 ステップ30 YASUCO 【定員40名】	10:30~11:30 ラテンダンス60 鍋嶋昌世	10:30~11:00 水中ウォーキング30 金親英理子 【定員50名】		10:25~11:25 ヒップホップ60 新妻誠	10:30~11:10 ピラティスベーシック マツスタイル40 小宮佐規子	10:45~11:15 水中ウォーキング30 トレーナー 【定員50名】		10:30~11:20 エアロ50 YUUGO	10:25~11:25 ジャズダンス60 松岡紀子		10:25~11:25 Group Power 60 CHOI 【定員32名】	10:40~11:20 エアロ40 田中八重子	10:50~11:40 アクア50 YASUCO 【定員50名】		10:30~11:30 RPBコントロール60 博美	10:35~11:20 パーソナルトレーニング45 山岡夕夏	11:10~11:40 フィンスイム30 兼丸菜摘 【定員15名】			
12	11:30~12:15 ZUMBA(45min) 高橋奈津	11:50~12:30 髋部エクササイズ40 TOMO 【定員35名】	11:50~12:20 クローラ30 島中健司 【定員15名】	11:30~11:50 スライズストレッチ20	12:00~12:40 エアロ40 YASUCO	11:50~12:50 ヨガ60 迎範子		12:00~12:40 エアロ40 YASUCO	11:30~12:30 ヨガ60 小糸弘子	11:35~12:25 アクア50 YASUCO 【定員50名】		11:40~12:25 パレトン45 松岡紀子	11:40~12:40 ヨガ60 荻野玲子		11:45~12:45 エアロ60 田中八重子	11:40~11:55 お腹シェイプ15 渡谷佑	12:05~12:45 髋部エクササイズ40 神田知子 【定員35名】	12:25~12:55 水中ウォーキング30 村中駿 【定員50名】	11:30~11:50 ストレッチボール20	11:45~12:05 お腹シェイプ20 大橋慧	11:40~12:30 エアロ50 山岡夕夏	11:50~12:20 バタフライ30 兼丸菜摘 【定員15名】			
13	12:40~13:40 RPBコントロール60 鈴木京香	12:50~13:50 ヨガ60 満生恒太郎		13:30~13:45 カラダうごく15	13:00~13:45 Group Power 45 ERIKO 【定員32名】	13:05~13:45 髋部エクササイズ40 野田ゆかり 【定員35名】	13:25~13:55 ミラクルアーク30 島中健司 【定員25名】		12:50~13:50 エアロ60 山口達	12:45~13:45 太極拳60 黒田千種		12:40~13:40 エアロ60 小糸弘子	12:55~13:35 髋部エクササイズ40 野田ゆかり 【定員35名】		13:00~13:45 Group Fight 45 CHOI	13:00~14:00 ヨガ60 神田知子	13:15~13:45 アクア30 本田近 【定員50名】		12:45~13:45 Group Fight 60 KEI	12:40~13:40 空手(有料)	13:15~14:15 如月サカスル(無料)				
14	13:55~14:35 エアロ40 木村梓		14:00~14:30 水中ウォーキング30 中田早紀 【定員50名】	14:00~14:15 カラダうごく15	14:00~14:45 パレトン45 金浦美喜	14:00~14:50 エアロ50 野田ゆかり	14:05~14:55 アクア50 島村理恵子 【定員50名】		14:05~14:50 Group Fight 45 MEGU	13:55~14:25 カラダうごく30 村中駿	14:00~14:30 フィンスイム30 島中健司 【定員15名】	13:50~14:40 ステップ50 野田ゆかり 【定員40名】	13:50~14:50 ヨガ60 小糸弘子		14:05~15:05 ステップ60 本田近 【定員40名】	14:15~14:55 パーソナルトレーニング40 ikari		14:00~15:00 Group Power 60 KEI 【定員32名】	14:00~15:10 フアラダンス60 藤井好美						
15	14:50~15:30 ステップ40 木村梓 【定員40名】		14:40~15:10 ミラクルアーク30 島中健司 【定員25名】		15:05~16:05 太極拳60 小林晴恵	15:05~16:05 ヨガ60 中里由美子		15:00~16:00 フアラダンス60 福島真橋	15:05~16:05 ヨガ60 小暮典子		14:40~15:10 バタフライ30 島中健司 【定員15名】	14:55~15:55 RPBコントロール60 細瀬淳子	15:05~15:50 パーソナルトレーニング45 高須賀佳那		15:15~16:15 ボクシング60 本田近 【定員40名】	15:20~16:05 パレトン45 Maemi		15:15~16:15 ボクシング60 本田近 【定員40名】	15:20~16:05 パレトン45 Maemi	15:25~16:05 髋部エクササイズ40 石田麻里 【定員35名】					
16	15:45~16:30 Group Fight 45 SAKI																								
17		16:25~17:10 パーソナルトレーニング45 井上益慶				16:15~16:55 ボクシング60 渡部麟 【定員50名】																			
18		17:20~18:30 卓球フリー				17:10~18:30 卓球フリー																			
19																									
20	19:05~19:25 お腹シェイプ20 トレーナー																								
21	19:35~19:50 上半身シェイプ15	19:15~19:55 エアロ40 辻めぐみ		19:30~19:45 カラダうごく15	19:00~20:00 RPBコントロール60 星野美穂	19:00~20:00 ヨガ60 迎範子		19:30~19:45 adidasGYM&RUN15	19:15~19:45 ストレッチボール30 トレーナー 【定員20名】																
22	20:05~21:05 リトモス60 RICA	20:10~20:55 パーソナルトレーニング45 辻めぐみ	20:15~20:45 水中ウォーキング30 兼丸菜摘 【定員50名】		20:15~21:00 Group Fight 45 MEGU	20:15~21:00 ZUMBA(45min) 佐々木光		20:00~20:50 髋部エクササイズ40 SHINO	20:10~21:10 ヨガ60 福島真橋																
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									
31																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									

ファンクショナルエリア
このエリアのプログラムは定員制となります。
定員5名ストレッチボール20、カラダうごく15、スライズトレーニング20、スライズストレッチ20
定員10名カラダうごく15、ヒップムーブ15