

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール	スタジオA	スタジオB	アリーナ	プール
10:30																							
11:00	10:45-11:30 LESMILLS BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:45-11:30 ホット 美姿勢ヨガ 雨宮のぞみ	10:30-11:15 ヨガベーシック AYA	10:30-11:30 成人 スイムスクール 初級・上級 3コース使用	10:30-11:15 太極拳 大野耕司	10:45-11:30 ホット リラックスヨガ chiaki	10:30-11:15 やさしい エアロ 佐伯とも恵	親子スイム 2-3コース使用	10:30-11:15 ピラティス 加藤伸幸	10:35-11:05 ホット アロマストレッチ 中川	10:30-11:15 RITMOS 廣瀬やよい	親子スイム 2-3コース使用	10:30-11:15 ヨガベーシック 木下美智子	10:30-11:15 ホット ストレッチボール shiho	10:30-11:15 ZUMBA SHIHO	NAS アクアウォーキング 11:00-11:20 スブラッシュ! ファンダンス	10:30-11:15 ホット リラックスヨガ MIKI	10:30-11:15 やさしい エアロ 加藤伸幸	10:30-11:15 キッズ スイムスクール 4-5コース使用	10:45-11:30 UBOUND NAMI	10:00-11:30 ホット 開放	キッズスクール (bjアカデミー バスケット ボール)	
11:30																							
12:00	11:50-12:35 ベーシック エアロ mariko	11:50-12:35 ホット フローヨガ 雨宮のぞみ	11:35-12:20 JAZZ HIPHOP 一色研司	11:45-12:15 スイムトレーニング 井沼	11:40-12:25 骨盤 エクササイズ 佐伯とも恵	11:50-12:35 ホット ベーシックヨガ chiaki	レギュラー エアロ ayami		11:50-12:35 フラダンス 本間まり子	11:40-12:25 ホット 骨盤調整 ヨガ chiaki	11:35-12:20 シェイプ エアロ 加藤伸幸		11:40-12:25 LESMILLS BODYPUMP 矢野根	11:35-12:20 ホット ベーシックヨガ shiho	11:35-12:20 HIPHOP HISASHI	11:30-11:50 はじめて平泳ぎ	11:35-12:20 スタイルアップ ヨガ MIKI	11:35-12:20 ZUMBA SHIHO	11:00-11:50 キッズ スイムスクール 1-2コース使用	11:50-12:35 LESMILLS BODYJAM 後藤紗希	11:50-12:35 ホット ピラティス Aki		
12:30																							
13:00	12:55-13:25 やさしいステップ mariko	12:55-13:25 ホット 筋膜ケア 中川	12:40-13:25 フローヨガ Manami	12:55-13:15 NAS アクアウォーキング 工藤	12:45-13:30 ピラティス 雨宮のぞみ	12:55-13:40 ホット リンパヨガ Ayumi			12:55-13:40 ダンスエアロ kulala	12:45-13:30 ホット リラックスヨガ chiaki	12:40-13:25 バドミントン 工藤		13:00-13:45 ZUMBA AYA	12:40-13:25 ホット リラックスヨガ shiho	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 山口	12:30-13:30 成人 スイムスクール 中級 2コース使用	12:45-13:30 背骨 コンディショニング SHIHO	12:45-13:15 ホット ボディケア 中川	12:40-13:25 LESMILLS BODYCOMBAT 澤口	12:55-13:25 燃えトレ 長津	12:55-13:40 ホット リラックスヨガ Aki	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 三宮	
13:30																							
14:00	13:45-14:30 フラダンス 本間まり子	13:45-14:30 ホット ベーシックヨガ Manami	14:00-14:45 RITMOS 後藤香織	14:00-14:20 ステップアップ背泳ぎ 伊藤		14:00-14:45 ホット リラックスヨガ Ayumi			14:00-14:45 LESMILLS PILATES 村岡		13:45-14:30 ソフト バレーボール		14:00-14:45 LESMILLS BODYJAM 山口智成	13:40-14:25 PILATES 村岡		13:45-14:45 成人 スイムスクール 上級 2-3コース使用	13:50-14:35 フローヨガ YOSHIE	13:35-14:20 リラックスヨガ 三浦		13:55-14:40 ヨガベーシック YOSHIE	14:00-14:45 ホット シェイプヨガ chiaki	14:00-14:45 LESMILLS BODYATTACK 三宮	
14:30																							
15:00	14:50-15:35 フローヨガ kanako																						
15:30																							
16:00	16:00-16:45 背骨 コンディショニング 中川	14:50-18:55 ホット フリー開放																					
16:30																							
17:00	17:00-17:30 BODYBALANCE VR																						
17:30	17:45-18:15 LES MILLS DANCE VR																						
18:00																							
18:30																							
19:00	キッズスクール (K-POP)																						
19:30		19:15-20:00 ホット ピラティス ayami																					
20:00																							
20:30	20:20-21:05 LESMILLS BODYPUMP 川上嘉道	20:20-21:05 ホット ベーシックヨガ ayami	20:05-20:50 ZUMBA 山下斗真																				
21:00																							
21:30	21:30-22:15 FIGHT DO 似鳥																						
22:00																							
22:30																							

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。変更の場合は別途ホームページ等にて掲載させていただきます。

■レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。

変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

レッスン予約は

こちらから



レッスン表内のマークについて

リラックス系 プログラム	アクティブ系 プログラム	ホット プログラム	カルチャー系 プログラム	バーチャル プログラム	ゲームスポーツ プログラム	スイム プログラム	アクア プログラム
-----------------	-----------------	--------------	-----------------	----------------	------------------	--------------	--------------

赤字 レッスン内容等、前月より変更のあるレッスンです。

事前にご予約が必要な有料レッスンとなります。

※スタジオレッスンはすべてWEBにて事前の予約が必要となっております。

バーチャルプログラムのみ予約なく、出入り自由にご参加いただけます。

定員：アリーナ：78名（ゲームスポーツプログラム24名）、スタジオA：50名、スタジオB：30名
プール：最大40名（1コース10名）

※プールレッスンはレッスン開始15分前よりプールカウンターにて整理券を配布いたします。

レッスン表の印刷はフロントにて一枚500円（税込）で承っております。