

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 LESSMILLS BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:45-11:30 ホット 美奈勢ヨガ 雨宮のぞみ	10:30-11:15 ヨガベーシック AYA	10:30-11:15 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 リラククスヨガ chiaki	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 「スプラッシュ」 ファンダンス 成田	10:30-11:15 ヨガベーシック Shoko	10:30-11:15 ホット リラククスヨガ MIKI	10:30-11:15 やさしい エアロ 加藤伸幸	10:00-10:50 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 (by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	12:00-12:20 NAS アクアウォーキング ファンダンス 成田	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 シェイブ エアロ 加藤伸幸	11:50-12:10 はじめての青泳ぎ	11:40-12:25 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 はじめてのバスケ	11:35-12:20 OKIGENO 福田幸美	11:35-12:20 スタイルアップ ヨガ MIKI	11:35-12:20 ZUMBA SHIHO	12:00-12:40 キッズ スイムスクール 3コース使用	11:50-12:35 LESSMILLS BODYJAM 後藤紗希	11:50-12:35 ホット ピラティス Aki	穂積	
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	12:40-13:25 バドミントン 高橋真大	12:55-13:40 ダンスエアロ kulala	12:40-13:25 バドミントン	12:45-13:30 ホット リラククスヨガ chiaki	12:40-13:25 バドミントン	13:00-13:45 ZUMBA AYA	12:40-13:25 ホット リラククスヨガ shiho	13:00-13:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 山口	12:45-13:30 青春 コンディショニング SHIHO	12:45-13:15 ホット ボディアクア 中川	12:40-13:25 LESSMILLS BODYCOMBAT 澤口	13:00-13:40 キッズ スイムスクール 2コース使用	12:55-13:25 燃えトレ 長津	12:55-13:40 ホット リラククスヨガ Aki	13:00-13:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 三宮	12:50-13:10 はじめてのクロール	
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	13:30-13:50 13:30-13:50 はじめての青泳ぎ	13:50-14:35 フローヨガ 雨宮のぞみ	14:00-14:45 ホット リラククスヨガ Ayumi	14:00-14:20 14:00-14:20 はじめてのクロール	14:00-14:45 ZUMBA kulala	14:00-14:45 LESSMILLS PILATES 村岡	13:45-14:30 ソフト バレーボール	14:00-15:00 成人 スイムスクール 初級・中級 3コース使用	14:00-14:45 BODYJAM 山口智成	13:45-14:45 成人 スイムスクール 中級 2-3コース使用	14:00-14:45 PILATES 村岡	14:15-15:00 卓球	13:50-14:35 フローヨガ YOSHIE	13:50-14:35 ホット リラククスヨガ 三浦	14:00-14:45 キッズ スイムスクール 3-4コース使用	13:55-14:40 ヨガベーシック YOSHIE	14:00-14:45 ホット シェイブヨガ chiaki	14:00-14:45 LESSMILLS BODYATTACK 三宮	14:00-14:20 NAS アクアウォーキング 14:30-14:50 「スプラッシュ」 ファンダンス	
14:30																							
15:00	14:50-15:35 フローヨガ kanako																						
15:30																							
16:00	16:00-16:45 青春 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 LESSMILLS 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 ベーシックヨガ 中西	19:00-19:45 LESSMILLS BODYCOMBAT 川上嘉道																				
20:00																							
20:30	20:20-21:05 LESSMILLS BODYPUMP 川上嘉道	20:20-21:05 ホット リラククスヨガ 中西	20:05-20:50 ZUMBA 山下真斗																				
21:00																							
21:30	21:30-22:15 FIGHT DO 似鳥																						
22:00																							
22:30																							

LESSON表内のマークについて

リラククス系
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。

赤星

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。

レッスン表内のマークについて

リラククス系 アクティブ系 ホット カルチャー系 パーチャル ゲームスポーツ スイム アクア
プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム 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。

パ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。

■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あります。

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

