

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 美姿勢ヨガ 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 リラクソグ 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 リラクソグ 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 (b)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	11:35-12:20 レギュラー エアロ ayami	12:00-12:20 NAS アクアウォーキング	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	11:40-12:25 成人 スイムスクール 1-2コース使用	11:35-12:20 HIPHOP HISASHI	11:30-11:50 はじめての青泳ぎ	11:35-12:20 成人 スイムスクール 2-3コース使用	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	11:50-12:35 ホット ピラティス Aki		川井	
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	13:00-13:30 筋膜ケア 高橋真大	12:40-13:25 LESSMILLS BODYBALANCE	12:55-13:40 ダンスエアロ kulala	12:45-13:30 ホット リラクソグ chiaki	12:40-13:25 バドミントン	12:30-13:50 「スプラッシュ」 ファンダンス 工藤	12:40-13:25 成人 スイムスクール 1-2コース使用	13:00-13:45 ZUMBA AYA	13:40-14:25 PILATES 村岡	13:35-14:35 成人 スイムスクール 2-3コース使用	12:45-13:30 青春 コンディショニング SHIHO	12:45-13:15 ホット ボディケア 中川	12:40-13:25 LESSMILLS BODYCOMBAT	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 リラクソグ Aki	13:00-13:45 LESSMILLS BODYCOMBAT	12:50-13:10 はじめての青泳ぎ
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 「スプラッシュ」 ファンダンス	13:50-14:35 バーヨー 雨宮のぞみ	14:00-14:20 LESSMILLS BODYJAM	14:00-14:20 成人 スイムスクール 初級・中級 3コース使用	14:00-14:45 ZUMBA kulala	14:00-14:45 PILATES 村岡	14:00-14:45 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 LESSMILLS BODYJAM	14:00-14:45 ホット ベーシックヨガ chiaki	14:15-15:00 卓球	14:50-15:35 成人 スイムスクール 2-3コース使用	13:50-14:35 フロヨー YOSHIE	13:45-14:30 ホット リラクソグ 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 saaya	14:00-14:45 LESSMILLS BODYATTACK	14:00-14:45 NAS アクアウォーキング	
14:30																							
15:00	14:50-15:35 フローヨガ kanako																						
15:30																							
16:00	15:55-16:40 青春 コンディショニング 中川																						
16:30																							
17:00	17:00-17:45 LESSMILLS BODYJAM 後藤紗希	14:50-18:55 ホット フリー開放																					
17:30																							
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 リラクソグ 中西	20:05-20:50 ZUMBA 山下真斗																				
21:00																							
21:30	21:30-22:15 FIGHT DO 似鳥		21:15-22:00 ミニサッカー																				
22:00																							
22:30																							

LESSON表内のマークについて

リラクソ系 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。

■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。

レッス予約は
こちらから



レッスン表内のマークについて

リラクソ系 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 パーチャル 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。
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。