

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 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋俊樹	10:45-11:30 ホット 美姿勢ヨガ satomi	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 リラクソスヨガ 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	10:30-11:05 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 骨盤調整ヨガ 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 ヨガベーシック Shoko	10:30-11:15 ホット リラクソスヨガ MIKI	10:30-11:15 やさしい エアロ 加藤伸幸	10:00-11:30 キッズスクール 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)	11:00-11:30 プールプライベート
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 satomi	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	成田 12:00-12:20 NAS アクアウォーキング	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	井沼 11:50-12:10 はじめて半泳ぎ	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP 矢野根	11:35-12:20 ホット フローヨガ Miyu	11:35-12:20 HIPHOP HISASHI	11:30-11:50 はじめてクロール	11:35-12:20 OXYGENO 福田琴美	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				
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 美姿勢ヨガ Ayumi	12:55-13:15 NAS アクアウォーキング 工藤	12:45-13:30 ストレッチボ ール satomi	13:00-13:30 筋膜ケア 高橋真大	12:40-13:25 バドミントン	12:55-13:40 ダンスエアロ kulala	12:45-13:30 ホット リラクソスヨガ chiaki	12:40-13:25 バドミントン	工藤 12:50-13:10 スブラッシュ！ ヌードル	12:30-13:05 LES MILLS BODYBALANCE 斎藤佑美	12:40-13:25 ホット リラクソスヨガ Miyu	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山口 智成	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 LES MILLS 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 リラクソスヨガ Aki	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 三宮	13:10-13:40 スイムトレーニング
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 shiho	14:00-14:45 RITMOS 後藤香織	14:00-14:20 ステップアップバ タフライ	13:50-14:35 パワーヨガ satomi	13:45-14:30 LES MILLS BODYATTACK 高橋真大	13:45-14:30 ソフト バレーボール	14:00-14:45 ZUMBA kulala	14:00-15:00 成人 スイムスクール 初級・中級 3コース使用	13:45-14:30 ソフト バレーボール		14:15-15:00 LES MILLS BODYJAM 山口智成	14:40-15:25 ホット ベーシックヨガ chiaki	14:15-15:00 卓球	13:35-14:35 成人 スイムスクール 上級 2-3コース使用	13:50-14:35 フロアヨガ YOSHIE	13:35-14:20 リラクソスヨガ 三浦	13:45-14:30 ビクセルボール	14:00-14:45 親子スイム 3-4コース使用	13:55-14:40 ヨガベーシック YOSHIE	14:00-14:45 シェイプヨガ kiriko	14:00-14:45 LES MILLS BODYATTACK 三宮	14:30-14:50 スブラッシュ！ ファンダンス
14:30																							
15:00	14:50-15:35 フローヨガ kanako																						
15:30																							
16:00	15:55-16:40 背骨 コンディショニング 中川																						
16:30																							
17:00																							
17:30	17:30-18:15 LES MILLS BODYJAM 山口智成																						
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																					
20:00																							
20:30	20:20-21:05 LES MILLS BODYPUMP 川上嘉道	20:20-21:05 ホット リラクソスヨガ 中西	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																							

レッスン表内のマークについて

リラクソス系
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。

■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。

赤字 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。