

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
休館日

TUESDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:40~11:20 エアロ40 牛木三香子
11:30~12:30 青竹ストレッチ60 飛田大輔 定員:50名
12:40~13:40 ヨガ60 古家後里恵
13:50~14:30 エアロ40 榎本幸子
14:45~15:25 美ボディジョギング40 佐野三知江
15:45~18:55 スタジオ開放 スタジオデッキはご利用いただけません。
17:35~18:35 ジュニアダンス
19:15~19:45 Group Power 30 佐藤将之 定員:40名
20:15~21:15 ヨガ60 相澤みずき
21:30~22:15 Group Fight 45 佐藤将之

WEDNESDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:30~11:30 ヨガ60 木ノ下恵子
11:45~12:35 エアロ50 上野孝
12:50~13:35 Group Power 45 佐藤将之 定員:40名
13:45~14:35 ハートを感じる ナチュラストレッチ50 鈴木保江
14:45~15:15 エアロ30 鈴木保江
15:25~16:25 ジュニア体操教室
16:30~17:30 ジュニア体操教室
17:35~18:35 ジュニア体操教室
18:20~19:00 エアロ40 酒巻靖子
19:20~20:20 ポティエイブ60 酒巻靖子 定員:40名
20:40~21:25 Group Power 45 鷹見聡
21:40~22:10 ヨガ60 千葉博美

THURSDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:40~11:40 ラテンエアロ60 Meg
12:00~12:40 エアロ40 武藤ひとみ
12:50~13:50 太極拳60 中村賢二
14:00~15:00 エンジョイラ60 ラークア渡辺
15:15~16:15 エアロ50 長内彩佳
16:30~19:10 スタジオ開放 スタジオデッキはご利用いただけません。
19:30~20:30 エアロ60 藤井直子
20:40~21:25 Group Fight 45 寺島由宇
21:40~22:25 Group Power 45 寺島由宇 定員:40名

FRIDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:40~11:30 エアロ50 倉橋照美
11:45~12:45 RPBコントロール60 山田紫保
13:00~13:45 パラスクエーティーン45 井上益慶
14:00~14:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵
15:10~15:40 膝蓋予防ストレッチ30 田村祐香里
16:00~18:50 スタジオ開放 スタジオデッキはご利用いただけません。
19:10~19:55 ヒップホップ45 川田あつ子
20:05~21:05 Be FREE DANCE 60 川田あつ子
21:20~22:20 Group Power 60 伊達政志 定員:40名

SATURDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:25~11:15 エアロ50 村岡好子
11:30~12:20 ステップ50 上野孝 定員:40名
12:30~13:30 ヨガ60 あん
13:40~14:40 Group Fight 60 目黒利奈
14:55~15:55 Group Power 60 寺島由宇 定員:40名
17:25~18:25 ステップ60 内田由紀 定員:40名
18:40~19:25 ZUMBA(45min) 石井清美
20:00~21:00 成人スクール 加賀美徹 今井翔太郎

SUNDAY
Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 プール
10:35~11:25 エアロ50 高橋愛
11:45~12:45 ヨガ60 梶原千晴
13:00~13:45 Group Power 45 佐藤将之 定員:40名
14:00~14:45 ZUMBA(45min) 佐々木光
14:55~15:55 エアロ60 中安佑介
16:10~17:10 Group Power 60 鷹見聡 定員:40名
17:25~18:10 Group Fight 45 鷹見聡
18:20~19:20 ヒップホップ60 魚路絵美子

定員制プログラムに関して
■レッスンの始まる30分前よりジムカウンターで参加チケットをお配りしております。
■チケットはお一人様1枚までとなります。

入場制限に関して
レッスン開始後の入場はご遠慮いただきます。
皆様のご理解とご協力よろしくお願いいたします。

アウトドアプログラム
ラン&ジョグ60 (無料)
水...20:35~21:35 / 兼子瑛女
木...10:30~11:30 / 帯山侑花
日...10:30~11:30 / 宮口沙也