

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.....定員制プログラム
¥.....有料プログラム

Be.....ビヨンドプログラム

月 休館日

火 TUESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
	10:10~10:20 モーニングストレッチ10		
10:40~11:20 エアロ40 牛木三香子	10:25~11:25 太極拳60 丸山朝美	10:35~10:55 KORIAN20-併発- 定員:15名 10:30~11:00 マジョル7ヶ730 鷹見聡 定員:50名 11:00~11:20 ストレッチポール20 定員:15名	
		11:05~11:15 水中シナジアンローゼー10	
11:30~12:30 青竹ストレッチ60 飛田大輔 定員:50名	11:40~12:30 ボクシング50 牛木三香子 定員:25名		
		11:15~11:45 水中ウオーキング30	
	11:50~12:30 成人スクール 佐々木美恵子 武菜穂子 岩井夕貴		
		11:25~12:05 靴地水キガサツイ40 木ノ下憲子 定員:30名	
12:40~13:40 ヨガ60 古家後里恵	12:50~13:35 Group Fight 45 目黒利奈	12:10~12:25 adidasGYM&RUN15 定員:17名 12:30~12:45 おなかシェイプ15 定員:15名	
		11:50~12:50 成人スクール 佐々木美恵子 武菜穂子 岩井夕貴	
		12:50~13:35 Group Power 45 佐藤将之 定員:40名	
13:50~14:30 エアロ40 樺根幸子	13:50~14:30 靴地水キガサツイ40 佐野三知江 定員:30名	12:55~13:35 ステップ40 上野孝 定員:25名 12:15~12:45 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:30名 12:55~13:15 ヨガストレッチ20 定員:15名 13:20~13:40 トレーニングヨガ20 定員:15名	
		12:10~12:40 マジョル7ヶ730 目黒利奈 定員:50名	
		12:50~13:50 太極拳60 中村真二	
14:45~15:25 美ボディメイトヨガ40 佐野三知江	14:40~15:30 エアロ50 樺根幸子	13:45~14:35 ハードを感じる ナチュラルストレッチ50 鈴木保江	
		13:10~13:40 水慣れ30 13:00~13:45 エンジョイ マスターズ45 佐々木美恵子	
		13:40~14:15 スライズストレッチ20 定員:12名	
		14:00~14:35 ZUMBA GOLD(45min) 井上英樹	
		14:40~15:10 青竹ピクス@30 倉橋照美 定員:30名	
		15:20~16:05 パルスウォーキング45 倉橋照美	
		15:25~16:25 ジュニア体操教室	
		16:30~17:30 ジュニア体操教室	
		16:25~18:00 スタジオ開放 スタジオテッキは ご利用いただけません。	14:30~20:00 ジュニアスクール
		17:35~18:35 ジュニアダンス	
		18:20~19:00 エアロ40 酒巻靖子	
		18:45~19:15 パルスウォーキング30 藤井直子	
		19:20~20:20 ボクシング60 酒巻靖子 定員:40名	
		19:30~20:30 エアロ60 藤井直子	
		19:15~20:15 Group Fight 60 鷹見聡	
		20:05~20:25 ストレッチポール20 定員:15名	20:00~21:00 成人スクール 前田勉 菅原佐太 梅津有加
		20:40~21:10 Group Power 30 鷹見聡 定員:40名	
		20:25~21:10 RPBコントロール45 角田淳子	
		20:45~21:10 カラダほぐす15 定員:15名	
		21:15~21:30 おなかシェイプ15 定員:15名	
		21:30~21:45 カラダほぐす15 定員:15名	
		21:15~21:45 平泳ぎ30 (奇数週) 背泳ぎ30 (偶数週)	
		21:25~22:15 ステップ50 金澤一晃 定員:40名	
		21:40~21:55 adidasGYM&RUN15 定員:17名	

水 WEDNESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15 定員:15名	10:00~10:50 ジュニアスクール
10:15~11:15 ヨガ60 木ノ下憲子	10:25~11:15 ボディシェイプ50 田中栄子 定員:25名	10:55~11:10 カラダほぐす15 定員:15名	
		11:15~11:30 カラダほぐす15 定員:15名	
		11:25~12:05 靴地水キガサツイ40 木ノ下憲子 定員:30名	
11:45~12:35 エアロ50 上野孝	12:15~12:45 青竹ピクス@30 田中栄子 定員:30名	12:10~12:40 マジョル7ヶ730 目黒利奈 定員:50名	
		12:50~13:50 太極拳60 中村真二	
		13:20~13:40 トレーニングヨガ20 定員:15名	
		14:00~15:00 エンジョイクラ60 ラークア渡辺	
		14:45~15:15 エアロ30 鈴木保江	
		15:20~16:05 パルスウォーキング45 倉橋照美	
		16:30~17:30 ジュニア体操教室	
		16:25~18:00 スタジオ開放 スタジオテッキは ご利用いただけません。	
		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 ボクシング60 酒巻靖子 定員:40名	
		19:30~20:30 エアロ60 藤井直子	
		19:15~20:15 Group Fight 60 鷹見聡	
		20:05~20:25 ストレッチポール20 定員:15名	20:00~21:00 成人スクール 前田勉 菅原佐太 梅津有加
		20:40~21:10 Group Power 30 鷹見聡 定員:40名	
		20:25~21:10 RPBコントロール45 角田淳子	
		20:45~21:10 カラダほぐす15 定員:15名	
		21:15~21:30 おなかシェイプ15 定員:15名	
		21:30~21:45 カラダほぐす15 定員:15名	
		21:15~21:45 平泳ぎ30 (奇数週) 背泳ぎ30 (偶数週)	
		21:25~22:15 ステップ50 金澤一晃 定員:40名	
		21:40~21:55 adidasGYM&RUN15 定員:17名	

木 THURSDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
		10:20~10:35 モーニングストレッチ15	
10:40~11:40 ラテンエアロ60 Meg	10:50~11:30 靴地水キガサツイ40 佐野三知江 定員:30名	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		11:35~11:55 ストレッチポール20 定員:15名	
		11:45~12:15 パルスウォール30 佐野三知江 定員:25名	
		12:20~12:35 おなかシェイプ15 定員:15名	
		12:50~13:50 太極拳60 中村真二	
		13:40~14:15 カラダほぐす15 定員:15名	
		14:00~14:50 エアロ50 田中智子	
		14:40~14:55 カラダほぐす15 定員:15名	
		15:10~15:55 RPBコントロール45 N	
		15:45~17:05 ストレッチポール20 定員:12名	
		16:30~17:25 ジュニアアerialトレーニング	
		17:30~18:30 ジュニアアerialトレーニング	
		18:05~18:20 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		18:25~18:40 カラダほぐす15 定員:15名	
		19:10~19:25 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		19:30~19:50 ヨガストレッチ20 定員:15名	
		19:55~20:15 トレーニングヨガ20 定員:15名	
		20:05~20:25 ストレッチポール20 定員:15名	20:00~20:30 クロール30 (奇数週) 20:00~20:30 バブ7ヶ730 (偶数週)
		20:40~21:25 Group Fight 45 寺島由宇	20:40~21:10 アクア30 向山晶貴 定員:50名
		20:25~21:10 ZUMBA(45min) 佐々木光	
		21:15~21:30 おなかシェイプ15 定員:15名	
		21:35~21:55 ストレッチポール20 定員:12名	
		21:40~22:25 Group Power 45 寺島由宇 定員:40名	

金 FRIDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
		10:15~10:30 モーニングストレッチ15	10:00~10:50 ジュニアスクール
10:40~11:30 エアロ50 倉橋照美	10:40~11:10 ストレッチポール20 栗原慶太 定員:20名	11:20~11:35 カラダほぐす15 定員:30名	
		11:45~12:00 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		12:15~12:30 カラダほぐす15 定員:15名	
		12:35~12:55 ヨガストレッチ20 定員:15名	
11:45~12:45 RPBコントロール60 山田紫保	11:50~12:40 ステップ50 倉橋照美 定員:25名	12:15~12:30 カラダほぐす15 定員:15名	12:15~12:45 平泳ぎ30 (奇数週) 背泳ぎ30 (偶数週)
		13:00~13:45 パルスウォーキング45 井上益慶	
		13:40~14:15 カラダほぐす15 定員:15名	
		14:00~14:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵	
		14:30~14:45 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		15:10~15:40 パレton30 山田紫保	
		15:50~16:10 ストレッチポール20 定員:15名	
		16:20~16:40 スライズストレッチ20 定員:12名	
		16:45~17:05 ストレッチポール20 定員:12名	
		16:30~17:25 ジュニア空手	
		17:10~17:50 スライズストレッチ20 定員:12名	
		17:50~18:10 カラダほぐす15 定員:15名	
		18:35~19:05 カラダほぐす30 寺島由宇	
		19:10~19:55 ヒップホップ45 川田あつ子	
		19:15~20:00 Group Fight 45 寺島由宇	
		19:50~20:10 靴地水キガサツイ20 定員:15名	
		20:05~21:05 Be FREE DANCE 60 川田あつ子	20:00~21:00 成人スクール 加賀美徹 今井翔太郎
		20:15~21:05 ステップ50 井上益慶 定員:25名	
		21:10~21:30 スライズストレッチ20 定員:12名	
		21:35~21:55 パルスウォーキング45 井上益慶	
		21:15~22:00 パルスウォーキング45 井上益慶	
		21:20~22:20 Group Power 60 伊達政志 定員:40名	

土 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	
		10:25~11:25 太極拳60 鈴木咲子	
		11:30~12:20 ステップ50 島根直斗 定員:40名	10:00~13:00 ジュニアスクール
		11:40~12:20 靴地水キガサツイ40 村岡好子 定員:30名	
		11:40~11:55 カラダほぐす15 定員:15名	
		12:00~12:15 おなかシェイプ15 定員:15名	
		12:35~13:35 ヨガ60 あん	
		12:35~13:20 ZUMBA(45min) 佐野美喜子	
		12:55~13:10 adidasGYM&RUN15 定員:17名	
		13:45~14:45 Group Fight 60 目黒利奈	
		14:50~15:50 RPBコントロール60 島川千尋	
		15:00~16:00 Group Power 60 寺島由宇 定員:40名	
		16:10~17:00 グループキガサツイ50 桜井初美	
		16:30~16:45 カラダほぐす15 定員:15名	
		17:25~18:25 ステップ60 内田由紀 定員:40名	
		17:20~18:20 パレエ60 あきみ	
		18:40~19:25 ZUMBA(45min) 石井清美	
		18:30~20:00 スタジオ開放 スタジオテッキは ご利用いただけません。	

日 SUNDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	ジム芝	プール
		10:30~11:25 エアロ50 高橋愛	
		10:30~11:00 カラダほぐす30 鷹見聡	
		11:10~11:30 ファンタムタビティ20 梶原千晴	10:00~12:50 ジュニアスクール
		11:45~12:35 ステップ50 高橋愛 定員:25名	
		12:35~13:45 Group Power 45 佐藤将之 定員:40名	
		13:00~13:45 靴地水キガサツイ40 近藤瑠璃 定員:30名	
		13:20~13:40 スライズストレッチ20 定員:12名	
		13:45~14:00 おなかシェイプ15 定員:15名	
		14:00~14:45 ZUMBA(45min) 佐々木光	
		14:05~14:35 adidasGYM&RUN30 近藤瑠璃	
		14:50~15:35 RPBコントロール45 YURI	
		15:45~16:00 カラダほぐす15 定員:15名	
		16:10~17:10 Group Power 60 鷹見聡 定員:40名	
		16:30~16:45 adidasGYM&RUN15	
		17:25~18:10 Group Fight 45 鷹見聡	
		17:25~18:05 ボクシングヨガ40 田村祐香里 定員:30名	
		18:20~18:35 adidasGYM&RUN15	
		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けます。
皆様のご理解とご協力よろしくお願い申し上げます。

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
日...10:30~11:30 / 近藤瑠璃

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22