

	Monday			Tuesday			Wednesday			Friday			Saturday			Sunday					
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール			
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 辻本 未麻	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	DISCO WORLD 10:45~11:30 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	アクア30 10:45~11:15 渡邊 理利	aromaコアリセット 10:30~11:00 辻本 未麻	スタイルアップエアロ 10:30~11:00 岡崎 正敬	アクアグローブ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	ホットプログラム ベーンシックヨガ ~むくみスッキリ~ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 石井 俊太郎	ファーストエアロ 10:30~11:00 森田 直樹	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	腰痛体操 10:30~11:00 石井 佑樹	ホットプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 楽太郎					
11:00																					
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイVer~ 11:30~12:15 岩沼 比呂子	らくらくヨガ 11:30~12:30 菊地 楽太郎	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	腰痛体操 11:30~12:00 渡邊 理利	アロマde美骨盤 11:15~11:45 杉山 佳奈子	ボディシェイプ 11:15~12:00 岡崎 正敬	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	おなかシェイプ 11:35~11:45 森田 直樹	燃えるエアロ ~コアトレVer~ 11:30~12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子	おなかシェイプ 11:15~11:30		3ヶ月習得 マスタークロー 11:15~12:00 石井 佑樹						
12:00																					
12:30	aromaコアリセット 12:45~13:15 辻本 未麻	ボールエクササイズ 12:45~13:00		BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦		骨盤 コンディショニング 12:00~13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 富永 美香			DISCO WORLD 12:30~13:15 高橋 久美子										
13:00																					
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	最終月 3ヶ月習得 マスタークロー 13:45~14:30 荒木 悠希	美骨盤 13:45~14:15 杉山 佳奈子		アクア30 13:45~14:15 荒木 悠希		フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 富永 美香	フィンスイム 13:15~13:45 荒木 悠希	おなかシェイプ 13:30~13:45	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	フィンスイム 13:15~13:45 荒木 悠希	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:45~14:30 荒木 悠希							
14:00																					
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクアグローブ 14:45~15:30 森田 直樹	ファーストエアロ 14:30~15:00 荒木 悠希	ピラティス 14:15~15:00 辻 陽子	最終月 3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 14:30~15:15 渡邊 理利		ハイパービート 14:15~15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子											
15:00																					
15:30	コアリセット15 15:30~15:45	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道		おなかシェイプ 15:15~15:30	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理			ハイパーボディ 15:30~16:15 高柳 聡史	やさしいラテンエアロ ~脂肪ファイヤー~ 15:30~16:15 梶原 理佳子												
16:00	おなかシェイプ 16:05~16:20																				
16:30	Free Time			コアリセット15 16:05~16:20																	
17:00	スタジオ 開放時間 16:30~18:00	バドミントン 16:30~17:30		BeautyLifeヨガ 16:30~17:15 辻本 未麻	バドミントン 16:30~17:30		スタジオ 開放時間 16:30~18:00		卓球 16:30~17:30												
17:30	※ストレッチポールや フレックスクッションを ご自由に使えます。																				
18:00																					
18:30																					
19:00	ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用	【おススメ!】 【骨盤ストレッチ】 ホット環境で伸び やすくなったカラダ を気持ちよくほぐし ていきます。疲労 解消、姿勢改善な どに効果抜群で す!		ホットプログラム おなかシェイプ 19:35~19:45 女性専用	NEW ボールコア2 19:30~19:45		ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:45~20:30 女性専用	ハイパーエキサイト 19:45~20:30 宮田 英史												
19:30	骨盤ストレッチ 19:45~20:30 高木 由美	ハイパーコア 20:00~20:30 宮田 英史		ハタヨガ 20:00~20:45 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 20:00~20:45 MIZUHO		BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 20:45~21:30 女性専用	BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 20:45~21:30 女性専用	ハイパービート 20:45~21:30 渡邊 理利												
20:00																					
20:30																					
21:00	BeautyLifeヨガ ~冷え性改善~ 20:45~21:30 橋本 恵里	ZUMBA 20:45~21:30 酒井 留加		BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 21:00~21:45 松田 直之	ハイパークラッシュ30 21:00~21:30 宮田 英史	おススメ! 【ウォームクラス】 暖かい環境でじく りと汗をかきます。	ウォームパワーヨガ ~溜めない身体~ 20:45~21:30 女性専用	ハイパービート 20:45~21:30 渡邊 理利													
21:30	期間限定 バーンクラッシュ 21:45~22:30 森田 直樹	バスケットボール 21:45~22:45																			
22:00																					
22:30																					
23:00																					

...初心者の方におすすめのプログラムです。
 ※事前予約が必要なプログラムです。
 開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。

ホットプログラムご参加について【定員40名】
 *ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%のホットスタジオで行います。
 *ホット(ウォーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
 *ホットプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
 *途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 *食後2時間以内のレッスン参加はなるべく控え下さい。
 *レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。

	Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日		
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 辻本 未麻	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	アクア30 10:45~11:15 渡邊 理利	aromaコアリセット 10:30~11:00 辻本 未麻	スタイルアップエアロ30 10:30~11:00 岡崎 正敬	アクアグローブ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 石井 俊太郎	ファーストエアロ 10:30~11:00 土橋 里佳	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	腰痛体操 10:30~11:00 石井 佑樹	ホットプログラム ハタヨガ 10:30~11:30 菊地 楽太郎	バドミントン 10:45~11:45 森田 直樹	
11:00																		
11:30	燃えるエアロ ~エンジョイVer~ 11:30~12:15 岩沼 比呂子	らくらくヨガ 11:30~12:30 菊地 楽太郎	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	腰痛体操 11:30~12:00 渡邊 理利	アロマde美骨盤 11:15~11:45 杉山 佳奈子	ボディシェイプ 11:15~12:00 岡崎 正敬	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	おなかシェイプ 11:35~11:45 森田 直樹	燃えるエアロ ~コアトレVer~ 11:30~12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子	おなかシェイプ 11:15~11:30	3ヶ月習得 マスタークロール 11:15~12:00 石井 佑樹				
12:00																		
12:30	aromaコアリセット 12:45~13:15 辻本 未麻	ボールエクササイズ 12:45~13:00		BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦	腰痛体操 12:15~13:00 渡邊 理利	骨盤 コンディショニングヨガ 12:00~13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 富永 美香	フィンスイム 12:15~12:45 荒木 悠希	BeautyLifeヨガ ~肩こり解消~ 12:00~12:45 森田 直樹	DISCO WORLD 12:30~13:15 高橋 久美子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:15~13:00 荒木 悠希	おなかシェイプ 11:45~12:45 辻 陽子	スノーグルシェイプ 12:15~12:45 橋本 恵里	BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 12:15~13:00 渡邊 理利	ファーストシェイプ 12:00~12:30 宮田 英史	ハイパービート 12:45~13:30 森田 直樹	
13:00																		
13:30	aromaヨガ 13:30~14:15 笹尾 美紀	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	3ヶ月習得 マスタークロール 13:30~14:15 荒木 悠希	美骨盤 13:45~14:15 杉山 佳奈子	フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	腰痛体操 12:15~13:00 渡邊 理利	フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 富永 美香		おなかシェイプ 13:30~13:45	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	aromaコアリセット 13:00~13:30 土橋 里佳	ジョギングエアロ 12:45~13:30 高木 由美	アクアグローブ 13:00~13:45 高柳 聡史				
14:00																		
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 ERI	背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	NEW アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	ファーストエアロ 14:30~15:00 荒木 悠希	ピラティス 14:15~15:00 辻 陽子		ハイパービート 14:15~15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディスレンダー 14:00~14:45 川島 治美	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	フィンスイム 13:15~13:45 荒木 悠希	フラダンス 13:45~14:45 野田 優子	ハイパービート 13:45~14:30 橋本 恵里	Q-REN 14:05~14:50 根岸 純子	ポールコア2 13:45~14:00 森田 直樹	スプラッシュダンス 14:00~14:45 森田 直樹	
15:00																		
15:30	コアリセット15 15:30~15:45	エアロファイヤー 15:30~16:15 小畑 知道		おなかシェイプ 15:15~15:30	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理		ハイパーボディ 15:30~16:15 高柳 聡史	やさしいラテンエアロ ~脂肪ファイヤー~ 15:30~16:15 梶原 理佳子		ハイパーボディ 15:00~15:45 森田 直樹	ベルビックスストレッチ ~骨盤調整~ 15:00~15:45 川島 治美		期間限定 骨盤底筋フィットネス 15:00~15:45 若瀬 七海	卓球 15:00~16:00 卓球	ZUMBA 15:00~15:45 梶井 綾子	ハイパーボディ 15:00~15:45 石井 佑樹		
16:00	おなかシェイプ 16:05~16:20	Free Time		コアリセット15 16:05~16:20	BeautyLifeヨガ 16:30~17:15 辻本 未麻		スタジオ 開放時間 16:30~18:00	卓球 16:30~17:30		リラックスヨガ 16:00~17:00 阿部 利香	卓球 16:00~17:00		筋膜リリース10 16:00~16:10	癒しのヨガ ~代謝のよい呼吸法~ 16:00~16:45 橋本 早苗	ハイパークラッシュ 16:00~16:45 橋本 恵里			
16:30	スタジオ 開放時間 16:30~18:00	バドミントン 16:30~17:30																
17:00																		
17:30	※ストレッチポールや フレックスクッションを ご自由に使えます。																	
18:00																		
18:30																		
19:00	ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用			ホットプログラム おなかシェイプ 19:35~19:45 女性専用	ポールコア2 19:30~19:45		ホットプログラム おなかシェイプ 19:20~19:30 女性専用	ハイパーエキサイト 19:45~20:30		ホットプログラム コアリセット10 19:35~19:45 女性専用	ハイパーボディ 19:45~20:30		BeautyLifeヨガ ~リラクスタイム~ 19:15~20:00 松田 直之	バスケットボール 19:00~19:45				
19:30	骨盤ストレッチ 19:45~20:30 高木 由美	ハイパーコア 20:00~20:30 森田 直樹		ハタヨガ 20:00~20:45 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 20:00~20:45 MIZUHO		BeautyLifeヨガ ~むくみスッキリ~ 19:45~20:30 土橋 里佳	宮田 英史		リラクゼーションヨガ 20:00~21:00 CHIE	バスケットボール 19:45~20:30		カラダリセットヨガ 18:15~19:00 Prana	バスケットボール 19:45~20:30				
20:00																		
20:30	BeautyLifeヨガ ~冷え性改善~ 20:45~21:30 橋本 恵里	ZUMBA 20:45~21:30 酒井 留加		BeautyLifeヨガ ~体質改善~ 21:00~21:45 松田 直之	ハイパークラッシュ30 21:00~21:30 宮田 英史		ウォームパワーヨガ ~溜めない身体~ 20:45~21:30 岡島 理恵	ハイパービート 20:45~21:30 渡邊 理利		筋膜リリース15 21:15~21:30	ハイパークラッシュ 20:45~21:30 渡邊 理利		おなかシェイプ 17:50~18:00	バスケットボール 19:45~20:30				
21:00																		
21:30	バーンクラッシュ ~上半身HIIT~ 21:45~22:30 森田 直樹	バスケットボール 21:45~22:45	月曜日のHIIT パートは上半身 トレーニング! 厚い胸板、バス トアップに効果技 群!	ボディメイクHIIT 22:00~22:30 石井 佑樹	ミニサッカー 21:45~22:45		水曜日のHIIT パートは下半身 トレーニング! 力強い足腰、引 き締まった脚を 手に入れる!	バーンクラッシュ ~下半身HIIT~ 21:45~22:30 石井 佑樹		筋膜リリース15 21:15~21:30	ハイパービート30 21:45~22:15 渡邊 理利		おなかシェイプ 17:15~18:00 高柳 聡史	バスケットボール 19:45~20:30				
22:00																		
22:30																		
23:00																		

森田オリジナル
レッスン!
セットで参加
がオススメです!



夏季限定!
スプラッシュダンス
14:00~14:45
森田 直樹

...初心者の方におすすめのプログラムです。
...事前予約が必要なプログラムです。
開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい
※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。

ホットプログラムご参加について【定員40名】
*ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%のホットスタジオで行います。
*ホット(ウォーム含む)ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
*ホットプログラムは、500ml~1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
*途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
*食後2時間以内のレッスン参加はなるべく控え下さい。
*レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。

人気のバスケット
を拡大! 45分
で一度区切り、
チーム替えを行
います。両方参
加はもちろん、前
半のみの参加や
後半からの参加
でもOK!

2部制変更