

時間	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 荒木 悠希	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	サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	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	腰痛体操 10:45~11:15 荒木 悠希	サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	はじめてビート30 10:30~11:00 荒木 悠希	NEW ヨガ ベーシック 10:30~11:30 野村 かおり	アクアグループ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	ボディメイクサイクル 10:30~11:00 辻本 未麻	女性専用 ホットスタジオ BeautyLifeヨガ 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 森田 直樹	ボディメイクサイクル 10:45~11:15 増子 隼人	女性専用 ホットスタジオ ウオームシェイブ 10:45~11:15 森田 直樹	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	水中ウォーキング 10:45~11:15 宮崎 詩織	女性専用 ホットスタジオ 1部制 パワーヨガ 10:30~11:30 近藤 行代	バドミントン 10:30~11:30 増子 隼人		サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	10:30	
11:00																									11:00
11:30	ファーストエアロ 11:30~12:00 荒木 悠希	パワーヨガ 11:30~12:15 芳賀 智子	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 11:30~12:00 後藤 かおり	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	アクア30 11:30~12:00 スタッフ	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 杉山 佳奈子	ファーストシェイブ 11:15~11:45 辻本 未麻	ポールエクササイズ 11:45~12:00 ZUMBA	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 11:30~12:00 辻本 未麻	おなかシェイブ 11:35~11:45 寺平 愛	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	ボディメイクサイクル 11:45~12:30 増子 隼人	リンパドレナージュ 11:45~12:30 森田 直樹	ハイパービート 11:45~12:30 森田 直樹	スノーダルシェイブ 12:15~12:45 橋本 恵里	ボディメイクサイクル 11:45~12:30 増子 隼人	BeautyLifeヨガ 11:45~12:30 増子 隼人	ZUMBA 12:00~12:45 高橋 久美子		ボディメイクサイクル 12:00~12:30 宮田 英史	11:30
12:00																									12:00
12:30	筋膜リリース45 12:30~13:15 増子 隼人	ポールエクササイズ 12:30~12:45		サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	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	ボディメイクサイクル 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 12:45~13:30 杉山 佳奈子	フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	ピラティス 〜BODY MAKE〜 13:15~14:00 高永 美香	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ベルビストストレッチ 〜骨盤調整〜 13:45~14:30 川島 治美		ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	AFAAキックボクシング エクササイズ 13:45~14:30 IZUMI	おすすめ! ZUMBA 14:00~14:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイクサイクル 12:45~13:15 大曾根 和希	コアメイクヨガ 12:45~13:30 高木 由美	筋膜リリース45 12:45~13:30 増子 隼人	アクアグループ 13:00~13:45 高柳 聡史	ボディメイクサイクル 12:45~13:15 大曾根 和希	12:30
13:00																									13:00
13:30	ZUMBA 13:30~14:15 ERI	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	フィンズイム 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	ベリーダンス 14:15~15:00 辻 陽子	ZUMBA 14:15~15:00 久武 祐子	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	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	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	リラクゼーション 14:45~15:45 阿部 利香	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイクサイクル 14:45~15:15 増子 隼人	NEW HITサイクル 14:45~15:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 14:00~14:45 増子 隼人	ハイパーボディ 14:00~14:45 宮田 英史		ボディメイク サイクル45 14:00~14:45 増子 隼人	13:30	
14:00																									14:00
14:30	バーンボディ 14:30~15:15 高柳 聡史 おすすめ!	骨盤コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ボディメイク サイクル45 14:45~15:30 高柳 聡史	コアセット10 13:50~14:00	ボディメイク サイクル45 14:45~15:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 14:45~15:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	14:30	
15:00																									15:00
15:30	おなかシェイブ 15:30~15:45	卓球 15:30~16:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	15:30	
16:00	Free Time 16:00~18:00			サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	16:00	
16:30	スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※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。			サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	16:30	
17:00				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	17:00	
17:30				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	17:30	
18:00	夜のレッスンは一部毎週プログラム内容が変わります! 色々なレッスンが受けられるから楽しい!																								
18:30				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 16:05~16:15	2部制 ベーシックヨガ 16:30~17:15 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	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 〜脂肪燃焼〜 15:30~16:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15~15:00 杉山 佳奈子	ボディメイク サイクル45 14:15~15:00 高柳 聡史	2部制 バドミントン 16:00~17:00	ボディレンダー 14:45~15:30 川島 治美		ボディメイク サイクル45 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 15:45~16:30 高柳 聡史	コアメイク ヨガ16:00~17:00 橋本 恵里	ハイパーボディ 14:45~15:15 増子 隼人	おすすめ! ZUMBA 15:00~15:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	18:30	
19:00	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	4日、18日: リンパドレナージュ 11日、25日: アクティブヨガ		サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	週替わり 18:45~19:15 宮田 英史	6日、20日: ハイパーボディ30 13日、27日: ハイパーコア	ボディメイク サイクル45 19:30~20:00 石井 聖人	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	協業シェイプボクシング 19:00~19:45 高田 まゆみ おすすめ!	1日、15日、29日: ヴァンヤサヨガ	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	コアメイク ヨガ19:00~19:45 橋本 恵里	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	19:00	
19:30	MICHIYO			サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	週替わり 18:45~19:15 宮田 英史	6日、20日: ハイパーボディ30 13日、27日: ハイパーコア	ボディメイク サイクル45 19:30~20:00 石井 聖人	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	協業シェイプボクシング 19:00~19:45 高田 まゆみ おすすめ!	1日、15日、29日: ヴァンヤサヨガ	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	コアメイク ヨガ19:00~19:45 橋本 恵里	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	19:30	
20:00				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	週替わり 18:45~19:15 宮田 英史	6日、20日: ハイパーボディ30 13日、27日: ハイパーコア	ボディメイク サイクル45 19:30~20:00 石井 聖人	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	協業シェイプボクシング 19:00~19:45 高田 まゆみ おすすめ!	1日、15日、29日: ヴァンヤサヨガ	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	コアメイク ヨガ19:00~19:45 橋本 恵里	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	20:00	
20:30				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	週替わり 18:45~19:15 宮田 英史	6日、20日: ハイパーボディ30 13日、27日: ハイパーコア	ボディメイク サイクル45 19:30~20:00 石井 聖人	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	協業シェイプボクシング 19:00~19:45 高田 まゆみ おすすめ!	1日、15日、29日: ヴァンヤサヨガ	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	コアメイク ヨガ19:00~19:45 橋本 恵里	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	20:30	
21:00				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	週替わり 18:45~19:15 宮田 英史	6日、20日: ハイパーボディ30 13日、27日: ハイパーコア	ボディメイク サイクル45 19:30~20:00 石井 聖人	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	協業シェイプボクシング 19:00~19:45 高田 まゆみ おすすめ!	1日、15日、29日: ヴァンヤサヨガ	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 森田 直樹	コアメイク ヨガ19:00~19:45 橋本 恵里	ハイパーボディ 19:30~20:15 森田 直樹	おすすめ! ZUMBA 19:00~19:45 宮田 英史	スノーダルシェイブ 15:00~15:30 森田 直樹	21:00	
21:30				サイクル開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ おなかシェイブ 19:05~19:15 増子 隼人	2部制 ベーシックヨガ 19:00~19:45 後藤 かおり	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本 未麻	ボディメイク サイクル45 19:45~20:30 辻本																	