

	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	ステップ1	アクア45	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	DISCO WORLD	ボディ コンディショニング	腰痛体操	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	ヨガ ベーシック	アクアグループ	ボディメイクサイクル	BeautyLifeヨガ	スタイルアップエアロ	アクア45	ボディメイクサイクル	女性専用 ホットスタジオ	パワーヨガ	水中ウォーキング	女性専用 ホットスタジオ	女性専用 ホットスタジオ	1部制	バドミントン	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中
11:00	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 岩沼 比呂子	10:45~11:30 杉山 佳奈子	※フリーサイクル 実施中	10:30~11:15 若瀬 七海	10:30~11:30 高崎 玲子	10:45~11:15 荒木 悠希	※フリーサイクル 実施中	10:30~11:30 野村 かおり	10:30~11:30 稲葉 孝宏	10:30~11:15 稲葉 孝宏	10:30~11:00 辻本 未麻	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 湯山 佳代	10:30~11:15 森田 直樹	10:45~11:15 増子 隼人	女性専用 ホットスタジオ	10:30~11:15 辻 陽子	10:45~11:15 宮崎 詩織	女性専用 ホットスタジオ	1部制	10:30~11:30 近藤 行代	※フリーサイクル 実施中	
11:30	ファーストエアロ	パワーヨガ	腰痛体操	ボディメイクサイクル			ボディメイクサイクル		NEW シェイプインパクト				おなかシェイプ	燃えるエアロ	水中ウォーキング		女性専用 ホットスタジオ	NEW ミドルエアロ		女性専用 ホットスタジオ				ボディメイクサイクル
12:00	11:30~12:00 荒木 悠希	11:30~12:15 芳賀 智子	11:45~12:15 杉山 佳奈子	11:30~12:00 後藤 かつお			11:45~12:30 若瀬 七海		11:15~11:45 辻本 未麻				11:35~11:45 寺平 愛	11:30~12:15 杉山 佳奈子			女性専用 ホットスタジオ	11:45~12:30 高木 由美		女性専用 ホットスタジオ			12:00~12:30 石井 聖人	
12:30	筋膜リリース45	ポールエクササイズ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		12:00~13:00 清瀬 由佳	12:15~13:00 富永 美香		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	12:00~12:45 辻本 未麻	12:30~13:15 杉山 佳奈子			女性専用 ホットスタジオ	11:45~12:30 高木 由美	12:15~12:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			12:00~12:45 高橋 久美子	
13:00	12:30~13:15 増子 隼人	12:30~12:45		※フリーサイクル 実施中	BeautyLifeヨガ	ダンスStyleエアロ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中				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	12:45~13:30 橋本 恵里	12:45~13:30 増子 隼人	女性専用 ホットスタジオ			13:00~13:45 高橋 久美子	
13:30	ZUMBA	太極舞		ボディメイクサイクル			ボディメイクサイクル		13:15~14:00 ゆかこ	13:15~14:00 富永 美香		ボディメイクサイクル	13:30~14:30 橋本 早苗				女性専用 ホットスタジオ	12:45~13:30 橋本 恵里	13:00~13:45 高柳 聡史	女性専用 ホットスタジオ			13:00~13:45 高橋 久美子	
14:00	ERI	野田 優子	フィンスイム	ボディメイクサイクル	コアリセット10	ZUMBA	ボディメイクサイクル		14:00~14:30 荒木 悠希	14:15~15:00 高柳 聡史		ボディメイクサイクル	13:30~14:30 橋本 早苗				女性専用 ホットスタジオ	13:45~14:30 IZUMI	13:00~13:45 高柳 聡史	女性専用 ホットスタジオ			14:00~14:45 宮田 英史	
14:30	NEW シェイプインパクト	背骨コンディショニング	アクア45	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ベリダグダンス		ボディメイクサイクル		14:15~15:00 高柳 聡史	14:15~15:15 梶原 理佳子		ボディメイクサイクル	14:45~15:30 川島 治美				女性専用 ホットスタジオ	14:20~14:30 橋本 恵里	14:45~15:30 橋本 恵里	女性専用 ホットスタジオ			14:30~15:15 石野 勝也	
15:00	おなかシェイプ	三上 奈美枝	アクア45	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	時間変更		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		15:30~16:15 宮田 英史	15:30~16:15 梶原 理佳子		ボディメイクサイクル	14:45~15:45 阿部 利香				女性専用 ホットスタジオ	14:45~15:30 橋本 恵里	15:00~15:45 梶原 理佳子	女性専用 ホットスタジオ			15:00~15:45 梶原 理佳子	
15:30	15:15~15:30	卓球		※フリーサイクル 実施中	背骨 コンディショニング		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		16:05~16:15 後藤 かつお	16:30~17:30 後藤 かつお		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制				女性専用 ホットスタジオ	15:45~16:30 石井 俊太郎	16:00~16:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			16:00~16:45 森田 直樹	
16:00	Free Time	15:30~16:30		※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		16:30~17:15 後藤 かつお	16:30~17:30 後藤 かつお		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制				女性専用 ホットスタジオ	16:00~17:00 バドミントン	16:00~16:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			16:00~16:45 森田 直樹	
16:30	スタジオ 開放時間			※フリーサイクル 実施中	2部制		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		16:30~17:15 後藤 かつお	16:30~17:30 後藤 かつお		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制				女性専用 ホットスタジオ	16:00~17:00 バドミントン	16:00~16:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			16:00~16:45 森田 直樹	
17:00	16:00~18:00			※フリーサイクル 実施中	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		16:30~17:15 後藤 かつお	16:30~17:30 後藤 かつお		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制				女性専用 ホットスタジオ	16:00~17:00 バドミントン	16:00~16:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			16:00~16:45 森田 直樹	
17:30	※ストレッチボール やフレックスクッション をご用意しています。			※フリーサイクル 実施中	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		16:30~17:15 後藤 かつお	16:30~17:30 後藤 かつお		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制				女性専用 ホットスタジオ	16:00~17:00 バドミントン	16:00~16:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ			16:00~16:45 森田 直樹	
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				※フリーサイクル 実施中			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中					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			女性専用 ホットスタジオ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
19:00	女性専用 ホットスタジオ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中					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				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
19:30	おなかシェイプ	期間限定		※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中					サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
20:00	19:05~19:15			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中					サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	19:20~19:30 ハイパービート				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
20:30	19:30~20:15 MICHIOYO			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	19:30~20:15 森田 直樹				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	
21:00	19:45~20:30 若瀬 七海			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	19:45~20:30 増子 隼人				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	
21:30	20:45~21:30 橋本 恵里			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	20:00~20:30 増子 隼人				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	
22:00	21:45~22:15 森田 直樹			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	20:45~21:30 橋本 恵里				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	
22:30	21:45~22:45			※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	21:00~21:30 橋本 恵里				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	
23:00				※フリーサイクル 実施中	おなかシェイプ		ボディメイクサイクル					ボディメイクサイクル	21:45~22:15 森田 直樹				女性専用 ホットスタジオ			女性専用 ホットスタジオ			ボディメイクサイクル	

平日夜のサイクリングクラスは暗闇バージョン！音楽と光を楽しむ心拍計無しのクラス！

・・・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。  
 ※「サイクルレッスン」はフロントで予約札を配布致します。【定員16名】⇒レッスン参加の方は飲み物をお持ち下さい。  
 ※ホットレッスンは全て女性専用です。

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55%のホットスタジオで行います。  
 \*ホット(ウオーミング含む)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以上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。