

	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	
10:00	ホットベシクヨガ 10:10-10:55 北川 知子	骨盤ピラティス 10:00-10:45 工藤 兼一	アクア45 10:00-10:45 渡邊 理利	ホットヨガ 10:00-11:00 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 10:15-11:00 sato	ヌードルシェイプ30 10:15-10:45 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 西 愛美	ピラティス 10:15-11:00 ERI	アクア45 10:00-10:45 石井 俊太郎	ホットBeauty Lifeヨガ 10:15-11:00 池辺 真衣	スリムエアロ 10:00-10:45 飯尾 亜希	水中ウォーキング 10:30-11:00 北川 知子	ファーストエアロ 10:30-11:00 大八木 優奈	ベルビク ストレッチ 10:30-11:15 志手 加世子	ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 浦野 邦子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 岡崎 正敬			
11:00	ホット リラクゼーションヨガ 11:05-11:50 CHIE	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 工藤 兼一	アクア30 11:15-11:45 加々見 篤	ホットBeauty lifeヨガ 11:15-12:00 浦野 邦子	ZUMBA 11:15-12:00 sato	水中ウォーキング 11:00-11:30 北川 知子	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	24式太極拳 11:15-12:15 金子 満	ヌードルシェイプ30 11:15-11:45 西 愛美	ホットSlow Flowヨガ 11:15-12:15 平岡 あゆみ	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	アクア30 11:15-11:45 北川 知子	ファーストシェイプ 11:15-11:45 天野 実紅		ホットヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝			
12:00	骨盤コンディショニング ホットヨガ 12:00-12:45 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 12:00-12:45 若瀬 七海	3ヶ月習得 マスタークロール 12:00-12:45 大原 希	ホットベシクヨガ 12:15-13:00 柏木 志帆	ハイパーボディ 12:15-13:00 粕谷 俊晃		DISCO WORLD 12:15-13:00 高橋 久美子	背骨 コンディショニング 12:30-13:30 小林 圭子			ハイパーナチュラル 12:00-12:30 北川 知子		シェイプインパクト30 12:00-12:30 天野 実紅	やさしいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸	ホットヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵				
13:00	ベリーダンス 13:00-13:45 辻 陽子	骨盤底筋 フィットネス 13:00-13:45 若瀬 七海	2ヶ月目 初心者大歓迎!!			2ヶ月目 初心者大歓迎!!	ファーストヨガ 13:15-13:45 柏木 志帆				やさしいラテンエアロ30 12:45-13:15 平松 和幸		Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 清水川 花	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	アクア45 12:30-13:15 大倉 雄一郎	ホットUpbeat Musicヨガ 12:45-13:30 渡邊 理利	卓球	アクア45 12:45-13:30 粕谷 俊晃	
14:00	ハイパーボディ 14:00-14:45 加々見 篤	バレトン 14:00-14:45 西野 理映子		ビギナーエアロ 13:30-14:15 寺平 愛	ボディ コンディショニング 13:30-14:30 高崎 玲子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:30-14:15 浅沼 さやか	ファーストエアロ 14:00-14:30 西 愛美	ナニアロハ 13:45-14:45 MIZUHO	2ヶ月目 初心者大歓迎!!	筋膜リリース 13:30-14:15 大八木 優奈	ボディスレンダー 13:30-14:15 平松 和幸		ADIDAS YOGA 13:45-14:30 小山 美紀	ハイパーボディ 13:40-14:25 加々見 篤		ハイパービート30 13:45-14:15 大八木 優奈			
15:00	筋膜リリース 15:00-15:45 大八木 優奈	ビギナーエアロ 15:00-15:45 中山 昌子		エンジョイエロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	アクア45 15:00-15:45 大倉 雄一郎	ファーストシェイプ 14:45-15:15 大八木 優奈	バドミントン		3ヶ月習得 マスタークロール 14:45-15:30 浅沼 さやか	ヨガ60 14:30-15:30 橋本 あゆみ	アクア45 14:30-15:15 加々見 篤	ハイパーナチュラル 14:45-15:15 西 愛美	ハイパービート 14:35-15:20 渡邊 理利	ファーストシェイプ 14:30-15:00 大倉 雄一郎	ハイパーエキサイト30 14:30-15:00 粕谷 俊晃			
16:00		卓球 16:00-17:00		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 柏木 志帆	卓球 15:45-16:45		ベシクヨガ 15:30-16:15 柏木 志帆	バドミントン 15:00-16:00			卓球 15:45-16:45		ハイパーコア 15:30-16:00 粕谷 俊晃	ZUMBA 15:30-16:15 鏡 早苗	ハイパーボディ30 15:15-15:45 友澤 桃香	ボディ コンディショニング 15:15-16:15 みなみ	ハイパークラッシュ ~超~ 16:00-16:45 渡邊 理利	フェイスタル特修	
17:00		バドミントン 17:15-18:15			卓球 16:45-17:45						バドミントン 17:00-18:00		コアトレーニング 16:30-17:30 梶原 理佳子	トータルボディシェイプ 17:00-17:45 MIZUHO	バレーボール 17:00-18:00				
18:00				スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒			ピラティス 18:00-18:45 梶原 理佳子			RITMOS45 18:15-19:00 石井 俊太郎			ホット骨盤 エクササイズ 17:45-18:30 星野 麻由美	ハイパークラッシュ 17:45-18:30 渡邊 理利					
19:00	ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ZUMBA 19:15-20:00 川島 美穂		ハイパークラッシュ ~超~ 19:15-20:00 大倉 雄一郎	背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝		ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona		ハイパークラッシュ 19:30-20:15 加々見 篤	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美		ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45					
20:00	ホットヨガ 20:15-21:00 塩見 祐也	ハイパーボディ 20:15-21:00 大倉 雄一郎		ハイパーボディ30 20:15-20:45 友澤 桃香	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝		ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子		エンジョイエロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパーエキサイト 20:30-21:15 粕谷 俊晃			バスケットボール 20:00-21:00					
21:00	ハイパービート ~超~ 21:30-22:15 大八木 優奈	バレーボール 21:15-22:15		シェイプインパクト30 21:00-21:30 天野 実紅	ミニサッカー 21:15-22:15		週替わり ストライクインパクト 21:30-22:15 渡邊 理利	バスケットボール 21:15-22:15		週替わり ストライクインパクト 21:30-22:15 粕谷 俊晃	バレーボール 21:30-22:30								
22:00					5日:K・JPOP 12日:オリジナル 19日:K・JPOP 26日:オリジナル					6日:オリジナル 13日:K・JPOP 20日:オリジナル 27日:K・JPOP									
23:00																			

45分間で絶大な  
運動効果が  
得られる！  
マスター会員限定  
イチオシプログラム

初めての方におすすめのレッスンです。  
 ◻ 前月から変更（時間、場所等）のあるレッスンです。  
 予 事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券をお受け取り下さい。プールプログラムは5分前からコース変更等の準備を行います。  
 ※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。  
 ※予約券の取得はロッカールームで着替えた後にご利用します。  
 ※予約券のご本人様のみとなります。  
 ※祝・祭日のスケジュールはその都度別途、ご案内をいたします。  
 詳しい内容はスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。  
 ※ハイパーコアへのご参加は、フェイスタルが必要となります。  
 ※背骨コンディショニングへのご参加は、長めのタオルが必要となります。

TEL 046-271-6781  
 ●営業時間 平日 9:30 ~ 23:30  
 土曜日 10:00 ~ 22:00  
 日曜日 10:00 ~ 20:00