

	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	ホットベージュヨガ 10:10-10:55 北川 知子	ピギナーエアロ 10:00-10:45 工藤 兼一	アクア45 10:00-10:45 田中 孝亮	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	担当変更 ファーストエアロ 10:30-11:00 粕谷 俊晃	担当変更 ピラティス 10:15-11:00 ERI	アクア45 10:00-10:45 石井 俊太郎	ホットベージュヨガ 10:15-11:00 北川 知子	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 浦野 邦子	担当変更 ファーストエアロ 10:30-11:00 大原 希	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	ピギナーエアロ 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 渡邊 理利	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 10:50-11:20 北川 知子	担当変更	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	シェイプグローブ30 11:15-11:45 田中 孝亮	ホットSlow Flowヨガ 11:15-12:15 清瀬 由圭	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	ヌードルシェイプ30 11:15-11:45 浦野 邦子	担当変更 ファーストステップ 11:15-11:45 山本 航司			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	ダンスエアロ 12:00-12:45 三村 典子	3ヶ月習得 マスタークロール 12:00-12:45 浅沼 さやか	ホットベージュヨガ 12:15-13:00 粕谷 俊晃	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		ホットBeauty lifeヨガ 12:35-13:20 浦野 邦子	ハイパーナチュラル 12:00-12:30 柏木 志帆	アクア30 12:00-12:30 松岡 茉優	担当変更 ファーストシェイプ 12:00-12:30 天野 美紅	やさしいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸	担当変更	ホットヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝			
13:00	ベリーダンス 13:00-13:45 辻 陽子	ハイパーボディ 13:00-13:45 田中 孝亮	1ヶ月目 初心者大歓迎!!											Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 松岡 茉優	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	担当変更 シェイプグローブ 12:30-13:15 大倉 雄一郎	ホットベージュヨガ 12:45-13:30 粕谷 俊晃	卓球 12:30-13:30	アクア45 12:45-13:30 大倉 雄一郎	
14:00	エンジョイステップ入門 ~まずはこれから~ 14:00-14:45 中山 昌子	骨盤底筋 フィットネス 14:00-14:45 若瀬 七海		ピギナーエアロ 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 13:15-13:45 粕谷 俊晃												
15:00	コアセット 15:00-15:30 渡邊 理利	ピギナーエアロ 15:00-15:45 若瀬 七海	アクア30 15:15-15:45 松岡 茉優	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	1ヶ月目 初心者大歓迎!!		ファーストエアロ 14:00-14:30 粕谷 俊晃												
16:00				ハイパーナチュラル 15:45-16:15 粕谷 俊晃	卓球 15:45-16:45			ファーストシェイプ 14:45-15:15 山本 航司												
17:00					卓球 16:15-17:15			バドミントン 15:00-16:00												
18:00					卓球 16:45-17:45			Beauty lifeヨガ 15:30-16:15 浦野 邦子												
19:00																				
20:00	ホットベージュヨガ 19:15-20:00 松岡 茉優	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 粕谷 俊晃	卓球 15:45-16:45			Beauty lifeヨガ 15:30-16:15 浦野 邦子												
21:00	ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパーボディ 20:15-21:00 山本 航司		エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子			バドミントン 15:00-16:00												
22:00	ホットクラッシュ 21:15-21:45 山本 航司	バレーボール 21:15-22:15		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 粕谷 俊晃	卓球 15:45-16:45			Beauty lifeヨガ 15:30-16:15 浦野 邦子												
23:00																				

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。

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、お願いします。

※予約券の取得は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、フェイスタオ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

●休館日 毎週木曜日