

	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Beauty lifeヨガ 10:10-10:55 渡邊 理利	ビギナーエアロ 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	ファーストエアロ 10:30-11:00 大原 希	ピラティス 10:15-11:00 富永 美香	アクア45 10:00-10:45 石井 俊太郎	ホットベーシックヨガ 10:15-11:00 松岡 茉優	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	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	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	担当変更 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 10:50-11:20 粕谷 俊晃	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	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	ファーストステップ 11:15-11:45 加々見 篤			ホットBeauty life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	担当変更 ホットベーシックヨガ 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				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 加々見 篤	ファーストシェイプ 12:00-12:30 田村 百合可	やさしいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸				担当変更 卓球	担当変更 アクア45 12:45-13:30 渡邊 理利	
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!!				ファーストヨガ 13:15-13:45 柏木 志帆			ホットBeauty lifeヨガ 12:45-13:30 浦野 邦子	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 松岡 茉優	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	シェイプグローブ 12:30-13:15 加々見 篤	ホットベーシックヨガ 12:45-13:30 羽鳥 純美	卓球 12:30-13:30			
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		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 粕谷 俊晃				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 渡辺 泰平			ウォームヨガ 13:45-14:15 柏木 志帆	ハイパービート30 13:45-14:15 渡邊 理利		
15:00	Beautyライン 15:00-15:30 田村 百合可	ビギナーエアロ 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!!	ファーストシェイプ 14:45-15:15 松岡 茉優				ヨガ60 14:30-15:30 小泉 あやみ	アクア45 14:30-15:15 田中 孝亮	Beautyライン 14:45-15:15 田村 百合可	ハイパービート 14:35-15:20 山本 航司			ファーストシェイプ 14:30-15:00 羽鳥 純美	ハイパーコア 14:30-15:00 粕谷 俊晃	担当変更 アクア30 14:30-15:00 松岡 茉優	
16:00				ハイパーナチュラル 15:45-16:15 柏木 志帆	卓球 15:45-16:45		Beauty lifeヨガ 15:30-16:15 浦野 邦子					3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 15:30-16:15 松岡 茉優	Beautyライン 15:45-16:15 田村 百合可	ハイパーコア 15:25-15:55 渡邊 理利				ハイパービート30 15:15-15:45 スタッフ		
17:00		卓球 16:00-17:00			卓球 16:45-17:45															
18:00																				
19:00				スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒																
20:00	担当変更 ホットベーシックヨガ 19:15-20:00 後藤 かおり	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲		背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝	ハイパークラッシュ 19:15-20:00 加々見 篤															
21:00				担当変更 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															
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															
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にお願ひします。
※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