

# Program Schedule 2025年7月

Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday			Friday			Saturday			Sunday		
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			
定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名	定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名	定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名	定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名	定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名	定員 49名(アタチフ系) 50名(マット)	定員88名	定員44名			
10:30	フローリッシュヨガ Machiko	ステップ1 寺平	Dance Fit NAOYA	ベルビクスストレッチ 志手	アクア30 10:45~11:15 荒木	Fithop サチ	機能改善エクササイズ 近藤	アクア45 11:00~11:45 稲葉	有料プログラム ピラティス 10:15~11:15 梶原	サルサ 10:15~11:15 Teppei	WEB予約限定 アクア30 10:30~11:00 荒木	美ボディダンス エクササイズ 10:45~11:30 フィフ	ハタヨガ 10:30~11:30 Sachi	アクア45 11:00~11:45 稲葉	女性専用 HOT パワーヨガ 10:30~11:30 Miho	DISCO WORLD 10:40~11:25 若瀬	有料プログラム 泳法パーソナル 10:30~12:00			
11:00	機能改善ピラティス Marina	MEGADANZ 11:30~12:15 岡田	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木	骨盤メンテナンス Yu-ko	ラテンエアロ 11:25~12:10 亀江	経絡ヨガ 11:15~12:00 NATSUMI	JAZZ DANCE 11:15~12:00 掛場	アクア45 11:00~11:45 稲葉	代謝アップヨガ 11:30~12:15 hiro	燃えるエアロ 11:30~12:15 寺平	水中ウォーキング 11:15~11:45 荒木	女性専用 アクティブフロ-ヨガ 11:45~12:30 seri	ミドルエアロ 11:45~12:30 高木	有料プログラム 泳法パーソナル 12:00~14:00	柔軟性向上ヨガ 11:45~12:30 SATOMI	SALSATION® 11:40~12:40 Aki	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。			
12:00	太極拳 12:25~13:10 阿部	ボディケアヨガ 12:25~13:10 さちこ	優しいフロ-ヨガ 12:15~13:00 YUKA	ダンスStyleエアロ 12:35~13:35 逸藤	腰痛体操 12:00~12:30 荒木	リセットヨガ 12:10~12:55 Aya	ZUMBA 12:10~12:55 高永	有料プログラム 4泳法マスターレッスン 12:15~13:00 荒木	フラダンス 12:30~13:30 野田	ZUMBA 12:30~13:15 JUNKO	25歳泳げる方が 対象となる レッスンです。	JAZZ DANCE 12:45~13:30 Aya	キックアウト 12:45~13:30 向	有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	リトモス 13:00~13:45 飯尾	アクア30 13:00~13:30 柳川	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。			
13:00	太極舞 13:20~14:05 野田	ハイパービート 13:20~14:05 荒木	ナニアロハ 13:15~14:00 AZUSA	ダンスStyleエアロ 13:35~14:30 飯尾	アクア45 14:00~14:45 田中	ヨガ 14:15~15:15 梶原	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:05~13:50 mami	リラクソヨガ 13:25~14:25 阿部	POPワークアウト 13:50~14:35 井上	リトモス 14:45~15:30 Hona	フィンスイム 13:15~13:45 荒木	アクティブフロ-ヨガ 14:45~15:30 hiro	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中	有料プログラム ストライクインパクト 15:05~15:50 田中	ボディメンテナンス 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 岡田	アクア30 13:00~13:30 柳川	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。		
14:00	有料プログラム フラダンス 14:20~15:20 野田	ハイパーボディ 14:15~15:00 上原	アクア45 14:30~15:15 荒木	ピラティス 14:10~15:10 TOMOMI	ZUMBA 14:40~15:25 久武	やさしいバレエ 15:15~16:00 mariko	シェイプエアロ 15:25~16:10 田部	アクア45 14:00~14:45 田中	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	リトモス 14:45~15:30 Hona	泳法パーソナル 14:00~17:00	ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中	有料プログラム ストライクインパクト 15:05~15:50 田中	ボディメンテナンス 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 岡田	アクア30 13:00~13:30 柳川	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。		
15:00	デトックスヨガ 16:05~16:50 西川	卓球 16:30~17:30	泳法パーソナル 15:30~17:00	背骨コンディショニング 15:30~16:15 小林	泳法パーソナル 15:30~17:00	楽ゆるメソッド 16:15~17:00 田波	泳法パーソナル 15:15~17:00	有料プログラム 泳法パーソナル 15:15~17:00	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	リトモス 14:45~15:30 Hona	泳法パーソナル 14:00~17:00	ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中	有料プログラム ストライクインパクト 15:05~15:50 田中	ボディメンテナンス 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 岡田	アクア30 13:00~13:30 柳川	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。		
16:00	卓球 16:30~17:30	MEGADANZ 16:30~17:15 岡田	泳法パーソナル 15:30~17:00	背骨コンディショニング 15:30~16:15 小林	泳法パーソナル 15:30~17:00	楽ゆるメソッド 16:15~17:00 田波	泳法パーソナル 15:15~17:00	有料プログラム 泳法パーソナル 15:15~17:00	改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	リトモス 14:45~15:30 Hona	泳法パーソナル 14:00~17:00	ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中	有料プログラム ストライクインパクト 15:05~15:50 田中	ボディメンテナンス 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 岡田	アクア30 13:00~13:30 柳川	※予約状況により、 空席初級者コースを 使用する場合がございます。		
17:00	男女兼用 アサナプラクティスヨガ 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
18:00	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
19:00	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
20:00	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
21:00	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
22:00	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	
22:30	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG	男女兼用 呼吸&フロ-ヨガ 19:30~20:15 塩見	Fithop 19:30~20:15 MIKA	男女兼用 アロマ ベシクヨガ 20:30~21:15 kazu	ZUMBA 20:30~21:15 Dianisha	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 スローフロ-ヨガ 18:30~19:15 チヒロ	男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 ひろこ	男女兼用 カバーダンス45 19:30~20:15 SINGO	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	男女兼用 アサナプラクティス 19:30~20:15 Nanako	

**W**...WEBでの事前予約が必要なプログラムです。  
**W**...WEBでの事前予約が可能です。  
 マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。そのままレッスンに参加することが可能です。  
 web事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合は、レッスン開始 20分前から配布する整理券取得をお願いします。  
 スタジオ、アリーナレッスン整理券はジム入口にて配布致します。  
 サイクルレッスン整理券はフロントにて配布致します。  
 プールレッスン整理券はプール入口にて配布致します。  
 担当者が整理券を回収しますのでコースロープ変更後も入水せずにお待ちください。  
 整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。  
 代理での取得はご遠慮頂いております。  
 整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。  
 ※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。  
 ※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。  
 ※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。  
 ※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。  
 ※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。