中央株間はプログラムスケジュール 2025年7月 アスウェル 土 月 火 Wednesday 水 金 日 Monday Tuesday Friday Saturday Sunday スタジオ アリーナ 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 アリーナ プール プール スタジオ 定員35名 定員83名 定員35名 定員41名 定員35名 定員35名 律神経を整え 定員79名 ピラティス ピラティス ジャズダンス ジャズダンス ット姿勢改善コナ 癒しのホットヨガ ZUMBA 朝活ホットヨガ サルサ 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 10:15-11:00 アクア45 アクア45 10:15-11:00 MEGADANZ ペルビックストレッチ 10:15-11:15 AYAKO 塩澤 掛場 掛場 川上 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15 10:30-11:15 teppei 宮崎 YUUKA 志手 定員35名 定員41名 定員35名 定員35名 定員35名 定員83名 定員79名 ZUMBA 太極拳 ボディスレンダー スリムエアロ ZUMBA スリムアップヨガ 11:15-12:00 11:15-12:00 11:15-12:00 11:15-12:00 11:15-12:00 11:15-12:00 11:15-12:00 RITMOS 11:15-12:00 田波 今# 中山 飯尾 森 sato HIPHOP 癒しのハタヨガ 11:15-12:15 11:30-12:15 平岡 11:30-12:30 11:30-12:30 RAY 定員79名 定員35名 定員35名 KNG Sawa 定員41名 定員41名 楽ゆるメルド ホットヨガ ハイパービート DISCO WORLD 12:15-13:00 12:15-13:00 12:15-13:00 12:15-13:00 MEGADANZ 12:15-13:15 志手 塩見 西 BODYART Training 12:30-13:15 12:30-13:15 12:30-13:15 12:30-13:15 12:30-13:15 小山 KUMIKO ハイパークラッシュ ラテンエアロ 12:30-13:30 寺平 寺平 Atsuko 平松 12:45-13:30 12:45-13:30 定員54名 佐野 定員35名 内山 平松 13:00-13:45 定員79名 ハイパーボディ アライメントヨガ 13:15-14:00 定員24名 ピラティス ボディスレンダー 71 IMRA ハイパークラッシュ 13:15-14:00 [有料レッスン] 高瀬 13:30-14:15 13:30-14:15 13:30-14:15 13:30-14:15 ハイパーエキサイト 1アコンディショニング コンディショニング ZUMBA ピラティス ピラティス ~expert class~ 古川 KAZU 北村 mami 13:30-14:30 13:30-14:30 13:45-14:30 13:45-14:30 13:45-14:30 定員41名 13:45-14:30 小山 小林 KAITO 西野 cohalu 14:00-14:45 浅野 ZUMBA ハイパークラッシュ 小堀 14:15-15:00 14:15-15:00 定員29名 定員29名 定員83名 **KPOP** REIKO 高瀬 経絡3ガ60 呼吸&フローヨガ バランス 14:30-15:15 ビギナーT7D ハイパーボディ 7I IMRA 14:30-15:30 14:30-15:30 泳法パーソナル コーディネーション MOE 14:45-15:30 14:45-15:30 14:45-15:30 14:45-15:30 定員79名 定員41名 NATSUMI 塩見 14:45-15:30 14:45-15:30 14:45-15:45 中山 JUN 向山 川島 高瀬 Maki 定員35名 定員3名 MIZUHO ボディ 15:15-16:00 定員36名 定員36名 定員36名 コンディショニング ※予約状況によ 寺平 楽ゆるメソッド 15:15-16:15 STRONG 定員20名 骨盤底筋フィットネス 「有料レッスン] 15:30-16:30 Nation 帯にて上級コー 15:45-16:30 15:45-16:30 定員28名 卓球 留加 15:45-16:30 15:45-16:30 若瀬 15:45-16:45 山口 15:45-16:45 15:45-16:45 15:45-16:45 させて頂く場合 渋屋 バドミントン 梶原 16:00-17:00 予約が入ってな ※予約状況によ ※予約状況によ 通りご利用にな 定員20名 り、こちらの時間 定員93名 り、こちらの時間 「有料レッスン] **帯にて上級コー** 帯にて上級コー スキルアップョガ スを1レーン使用 スを1レーン使用 させて頂く場合 「有料] [有料] [有料] 16:45-17:45 させて頂く場合 コアトレーニング がございます。予 スタジオ面貸し スタジオ面貸し 梶原 がございます。予 スタジオ面貸し 17:00-18:00 17:00-18:00 約が入ってなし 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 梶原 場合には通常通 場合には通常通 りご利用になら れます。 定員79名 れます。 定員35名 18:00-19:00 ミニサッカー 梶原 18:15-19:15 18:30-19:15

【レッスンの参加方法について】 定員35名 定員83名 ※事前WEB予約での受付になります。 19:00-19:45 19:00-19:45 定員35名 W 定員83名 定員35名 定員35名 リセットヨガ KNG NATSUMI ・事前にWEB予約が必須になります。 19:15-20:00 ホットヨガ ZUMBA ホットヨガ ホットヨガ ZUMBA 19:15-20:15 ・WEB予約サイトよりご予約下さい。 Ava 19:30-20:15 19:30-20:15 19:30-20:15 19:30-20:15 19:30-20:15 バスケットボール HONA ・登録方法に関してはホームページをご覧下さい。 川島 WAKANA 星野 星野 19:30-20:30 7UMBA [有料] ※WEB予約マークがないものについて。 20:00-20:45 定員35名 定員28名 スタジオ面貸し 宮路 20:00-21:00 定員28名 トータルボディシェイプ MEGADANZ ・WEB予約サイトでの予約は必要ございません。 20:30-21:15 20:30-21:15 20:30-21:15 20:30-21:15 スンスタート前の整列はご遠慮ください。 MIZUHO 紗綾 KUMIKO 20:45-21:30 初めての方におススメのレッスンです。 内山 バレーボール 有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。 21:00-22:00 【その他の注意事項】 【球技最小催行人数】 バレーボール バスケットボール ミニサッカー •卓球:10名 ・バドミントン:8名 ・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。 21:30-22:30 21:30-22:30 21:30-22:30 ・バレーボール:8名・ミニサッカー:8名 ・ホットレッスンにはバスタオルと500ml以上の お水が必要となります。 ・バスケットボール:8名 ※定員に達しない場合は休講とさせて頂きます。 ・事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合が