

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00	スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				スタジオ・アリーナは10:15より入場可				Free Time			
10:30	担当変更				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
11:00	セルブケア ヨガ 10:30-11:15 湯山 佳代				太極拳 10:30-11:30 結城 靖博				癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正				ZUMBA 10:30-11:15 KAITO				じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE				スタジオ開放時間 10:00-11:45			
11:30	Figure 8 11:30-12:15 AZU				かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子				リセット				おなかシェイプ				おなかシェイプ				予約券			
12:00	ボディシェイプ 11:45-12:30 外山 圭子				ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子				リセット				おなかシェイプ				おなかシェイプ				エンジョイ 卓球 11:15-12:15			
12:30	NEW				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
13:00	ベリータンダンス 12:30-13:30 YOSHINO				ファーストボディ 12:30-13:00 佐々木 鴻				ポディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史				ステップ1 12:15-13:00 河崎 優美子				ベリータンダンス 11:45-12:30 飯田 信代				ZUMBA 12:00-12:45 酒井 留加			
13:30	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnka				フラダンス 13:15-14:15 MIZUHO				太極拳 13:30-14:30 金子 満				かんたんエアロ 13:15-13:45 湯山 佳代				ピギナーエアロ 12:45-13:30 外山 圭子				ZUMBA 12:45-13:00 仲宗根 愛			
14:00	背骨コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世				ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子				リセット				おなかシェイプ				おなかシェイプ				予約券			
14:30	ファーストヨガ 14:30-15:00 西尾 ゆかり				エアロファン 14:30-15:30 川島 治美				パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴				ポディサイクル ヨガ 14:45-15:45 恵里				ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平 愛				太極拳 13:45-14:45 甲斐 由樹			
15:00	姿勢改善ヨガ 15:00-15:45 岩田 雅美				心のヨガ 14:30-15:30 相馬 碓美子				ファーストシェイプ エアロ 15:30-16:00 佐々木 鴻				かんたんエアロ 13:45-14:15 湯山 佳代				リラクゼーション ヨガ 13:00-14:00 恵里				ポディ スレンダー 13:30-14:15 古川 浩史			
15:30	ファーストシェイプ 15:30-16:00 阿部 芽美				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
16:00	Free Time				Free Time				Free Time				Free Time				Free Time				Free Time			
16:30	卓球 16:00-17:00				エンジョイ バドミントン 15:45-16:45				Free Time				Free Time				Free Time				Free Time			
17:00	スタジオ開放時間 16:15-18:00				スタジオ開放時間 16:45-18:00				スタジオ開放時間 16:00-17:30				スタジオ開放時間 16:00-18:00				スタジオ開放時間 16:00-18:00				Free Time			
17:30	予約券				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
18:00	ピギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子				背骨コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理				RITMOS 18:00-19:00 中谷 亜紀子				ハイパーポディ 18:30-19:15 湯原 絵里子				ピギナーエアロ 17:45-18:30 寺平 愛				エンジョイ 卓球 17:30-18:30			
18:30	基本のハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄				Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー				ハイパーポディ 19:15-20:00 高田 まゆみ				KaQiLa 19:30-20:15 はる				ピギナーエアロ 19:30-20:15 森屋 陽子				ZUMBA 16:30-17:15 諸星 美穂			
19:00	シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子				バドミントン 19:15-20:00 高田 まゆみ				NEW				NEW				NEW				NEW			
19:30	ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子				KaQiLa 20:15-21:00 はる				ハイパーポディ 20:15-21:00 柴田 直輝				ベリータンダンス 19:15-20:00 辻 陽子				ハイパーポディ 19:15-20:00 宮田 裕斗				ZUMBA 16:45-17:15 阿部 芽美			
20:00	リセット				リセット				リセット				リセット				リセット				リセット			
20:30	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄				6Fフィールド				フットサル 20:15-21:15				パワーヨガ 20:15-21:00 辻 陽子				ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美				ZUMBA 17:00-17:30 諸星 美穂			
21:00	ニュートラルポディ 21:15-22:00 市原 理恵子				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
21:30	エンジョイ バドミントン 21:15-22:15				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
22:00	予約券				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
22:30	予約券				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			
23:00	予約券				予約券				予約券				予約券				予約券				予約券			

…初めての方におすすめのレッスンです。
…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン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を致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平日 10:00~23:30
土曜日 10:00~22:00
日曜日 10:00~20:00
●休館日 毎週木曜日

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15~21:15 金曜日 20:15~21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合
中止となります。(開始30分前判断)

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日							
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム				
10:00																					Free Time							
10:30																												
11:00	リラックス フローヨガ 10:30-11:30 加藤 千尋	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	予約券 アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 樋口 優花		太極拳 10:30-11:30 結城 靖博	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎		癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ホディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子			ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 村松 光					じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	ヒップホップ 10:30-11:30 栢原 明生	かんたんアクア 10:45-11:15 宮田 裕斗						
11:30																												
12:00	NEW ボディ シェイプ 11:45-12:30 外山 圭子	NEW Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり		かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		リセット	担当変更 シックスバック 11:45-12:15 佐々木 鴻	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子		おなかシェイプ 11:00-11:30 Wボール	オリジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	かんたん ジョギング 11:30-12:00 河崎 優美子	おなかシェイプ 11:30-12:00 リセット					ベリータン 11:45-12:30 飯田 信代	シックスバック 11:45-12:15 宮田 裕斗							
12:30																												
13:00	シックスバック 12:45-13:15 村松 光	セルフケア ヨガ 12:30-13:30 辻廣 美玲		おなかシェイプ 13:00-13:30 Wボール	ファーストホディ 12:30-13:00 佐々木 鴻	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子			ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史	背骨 コンディショニング 12:30-13:15 三上 奈美枝			ステップ1 12:15-13:00 河崎 優美子	ファーストシェイプ 12:15-12:45 村松 光						ピギナーエアロ 12:45-13:30 外山 圭子		アクア45 13:00-13:45 飯田 信代						
13:30																												
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka	背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世	NEW かんたんアクア 13:45-14:15 湯原 絵里子		フラダンス 13:15-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子			太極拳 13:30-14:30 金子 満	ZUMBA 13:30-14:15 三上 奈美枝		リセット	かんたんエアロ 13:15-13:45 湯山 佳代	リラックスヨガ 13:00-14:00 恵里						太極拳 13:45-14:45 甲斐 由樹								
14:30																												
15:00	ファーストヨガ 14:30-15:00 西尾 ゆかり			おなかシェイプ 13:00-13:30 Wボール	エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 碓美子								かんたんエアロ 14:00-14:30 湯山 佳代	ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平 愛						ハイパー ボディ 14:00-14:45 稲木 由美	ファーストフィット 14:30-15:00 寺田 雄						
15:30																												
16:00	ファーストシェイプ 15:30-16:00 阿部 芽美	姿勢改善ヨガ 15:00-15:45 岩田 雅美												ボディサイクル 14:45-15:45 恵里	ポディシェイプ エアロ 15:15-16:00 寺平 愛					トータル ホディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	予約券 バドミントン 15:15-16:15							
16:30																												
17:00	Free Time	予約券 卓球 16:00-17:00			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	予約券 エンジョイ バドミントン 15:45-16:45								Free Time	予約券 卓球 16:15-17:15					ホディ ファンクショナル 16:00-16:45 MIZUHO								
17:30	スタジオ 開放時間 16:15-18:00													スタジオ 開放時間 16:00-18:00							担当変更 ファーストヨガ 17:00-17:30 松野 美佳							
18:00																												
18:30	ピギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子	ファーストシェイプ 18:30-19:00 宮田 裕斗			背骨 コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理	シェイプ ポキシング 18:15-19:00 高田 まゆみ								ハイパー ボディ 18:30-19:15 湯原 絵里子	DISCO WORLD 18:30-19:15 森屋 陽子					ピギナーエアロ 17:45-18:30 寺平 愛	エンジョイ 卓球 17:30-18:30							
19:00																												
19:30	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子			NEW Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー	バドミントン 19:15-20:00 高田 まゆみ								リセット	リセット													
20:00																												
20:30	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄	ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子		リセット										おなかシェイプ 19:30-20:00 Wボール	NEW 6Fフィールド フットサル 20:15-21:15													
21:00																												
21:30	ニュートラル ボディ 21:15-22:00 市原 理恵子	予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15			KaQiLa 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 柴田 直輝								おなかシェイプ 19:30-20:00 リセット														
22:00																												
22:30																												
23:00																												

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
当日フロントでご予約の上、ご利用下さい。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15~21:15 金曜日 20:15~21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合
中止となります。(開始30分前判断)

…初めての方向けのレッスンは、
予約券…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。
※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。

※レッスン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を致します。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平日 10:00~23:30
土曜日 10:00~22:00
日曜日 10:00~20:00

●休館日 毎週木曜日