

	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			担当変更 予約券																		スタジオ 開放時間 10:00-12:00			
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	アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 樋口 優香		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	ボディ 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 梶原 明生	かんたんアクア 10:45-11:15 宮田 裕斗					
11:30		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			シックスパック 11:45-12:15 湯原 絵里子	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子		リセット	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 リセット	担当変更	シックスパック 11:45-12:15 宮田 裕斗						
12:00	ボディ シェイプ 11:45-12:30 外山 圭子				ファーストボディ 12:30-13:00 佐々木 鴻	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子				背中 コンディショニング 12:30-13:15 三上 奈美枝		おなかシェイプ 12:00-12:30	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			ベリータン 11:45-12:30 飯田 信代							
12:30	シックスパック 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 Wボール 13:00-13:30					ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史				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									
13:00	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			フラダンス 13:15-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子	アクア45 13:00-13:45 佐藤 ゆかり			太極拳 13:30-14:30 金子 満	ZUMBA 13:30-14:15 三上 奈美枝													
13:30																								
14:00																								
14:30	ファーストヨガ 14:30-15:00 西尾 ゆかり																							
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								
23:00																								
23:30																								

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。
金曜日 20:15~21:15 日曜日 11:00~12:00
※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。

※ハイパーコアへの参加はフェイスタオルが必要となります。
※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

プログラムスケジュール

	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																													
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 原田 理恵子		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	ボディ コンディショニング (定員135名) 10:30-11:15 高崎 玲子			ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員135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 橋原 明生	かんたんアクア 10:45-11:15 宮田 裕斗							
11:30																													
12:00	ボディ スレンダー 11:45-12:30 原田 理恵子	予約券 CORE 8 FITNESS (定員60名) 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロー 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			骨盤シェイプ コンディショニング (定員135名) 11:45-12:15 高崎 玲子			リセット	リセット	リセット	リセット	リセット					ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代	シックスバック 11:45-12:15 柴田 直輝							
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 Wボール	ファーストボディ 12:30-13:00 佐々木 満	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	担当変更	リセット	リセット	リセット	リセット	リセット					ピギナーエアロ 12:45-13:30 外山 圭子	ボディケア 12:30-13:15 古川 浩史							
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			フラダンス 13:15-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 確美子	アクア45 13:00-13:45 佐藤 ゆかり		太極拳 13:30-14:30 金子 満	ZUMBA 13:30-14:15 三上 奈美枝		リセット	リセット	リセット	リセット	リセット					太極拳 13:45-14:45 甲斐 由樹	ボディ スレンダー 13:30-14:15 古川 浩史							
14:30																													
15:00	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	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 確美子			パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴	ファーストシェイプ エアロ 15:30-16:00 宮田 裕斗											トータル ボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	予約券 バドミントン 15:15-16:15							
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			骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	NEW 予約券 エンジョイ バドミントン 15:45-16:45																							
16:30																													
17:00	Free Time	卓球 16:00-17:00			Free Time	Free Time			スタジオ 開放時間 16:00-17:30	NEW 予約券 エンジョイ 卓球 16:15-17:15											ボディ ファンクショナル 16:00-16:45 MIZUHO	ZUMBA 16:30-17:15 早川 光咲							
17:30																													
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 ボクシング 18:15-19:00 高田 まゆみ			RITMOS 18:00-19:00 中谷 亜紀子	CORE 8 FITNESS (定員60名) 18:15-19:00 TAKAKO											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			ヨガニドラ 19:15-20:00 金子 亜子	バレット 19:15-20:00 高田 まゆみ			体幹ヨガ 19:15-20:00 辻 陽子	ハイパー ボディ 19:15-20:00 宮田 裕斗																			
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			KaQiLa ボディ 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 柴田 直輝			ピラティス 20:15-21:00 辻 陽子	ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美											ボディシェイプ エアロ 18:45-19:30 寺平 愛	バスケット ボール 18:45-19:45							
21:00																													
21:30	ニュートラル ボディ 21:15-22:00 市原 理恵子	NEW 予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15			シックスバック 21:15-21:45 村松 光	バスケット ボール 21:15-22:15			ハイパー クラッシュ 21:15-22:00 仲宗根 愛	ミニサッカー 21:15-22:15																			
22:00																													
22:30																													
23:00																													

…初めての方におすすめのレッスンです。
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話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。
※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。
※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

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。
金曜日 20:15～21:15 日曜日 11:00～12:00
※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)

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00

10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00