

Web予約・キャンセル締切時間はレッスン開始5分前です。

2025年6月～



フィットネス&スパ
ココカラ | 港南台

Program Schedule

※Web予約開始は5月20日～になります。(月毎に8枠予約可能です。)
システム上、Web予約開始時間はランダムです。予めご了承ください。

	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	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名
10:30	W予 ZUMBA 10:30-11:15 川上	W予 リラックスヨガ 10:30-11:30 Arina	W予 シェイブアクア45 11:00-11:45 小堀	W予 フラダンス 10:30-11:30 野田	W予 アライメントヨガ 10:30-11:15 大和田	W予 アクア45 10:30-11:15 天野	W予 機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平	W予 アクアファン45 10:30-11:15 越後	W予 ボディスレンダー 10:30-11:15 梨本	W予 癒しと姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島	W予 アクア30 10:45-11:15 福元	W予 ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貴	W予 アクア30 10:30-11:00 佐藤	W予 LESMILLS DANCE 10:30-11:15	W予 ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山	
11:00	W予 太極拳 11:40-12:40 結城	W予 背骨コンディショニング 11:45-12:30 小林	W予 6月は2ヶ月目の初級クラス! 3ヶ月マスタークラス 12:00-12:45 永井	W予 定員15名 【有料プログラム】フラダンススクール 11:45-12:45 野田	W予 ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山	W予 腰痛体操 11:30-12:00 山内	W予 WARM LESMILLS BODYBALANCE 11:45-12:30	W予 ラテンエアロ 11:30-12:15 野村(干)	W予 水中ウォーキング 11:45-12:15 狩野	W予 ファーストエアロ 11:45-12:15 山内	W予 ZUMBA 11:45-12:30 野村(干)	W予 シェイブインパクト 11:30-12:00 岸本	W予 ボディバランスヨガ 11:30-12:30 川口	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35	W予 ボディバランスヨガ 11:35-12:35 川口	W予 WARM	W予 WARM	W予 WARM
12:00	W予 パーシクヨガ 12:55-13:40 山内	W予 ボディメイクエアロ 12:45-13:30 三井	W予 有料フラダンススクール6月は10日と17日の2回開催です! 3日と24日はLesMILLS BODY BALANCE (映像レッスン)開催となります。	W予 ヨガ&ピラティス 13:00-13:45 小谷野	W予 ZUMBA 12:30-13:15 KUMIKO	W予 太極拳 13:30-14:30 橋本	W予 LESMILLS BODYPUMP 13:45-14:30	W予 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	W予 クロスストレッチ 12:30-13:30 天野	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15	W予 エナジーアップヨガ 12:45-13:30 Sachiko	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	W予 ZUMBA 12:55-13:40 宮路	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	W予 水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 周藤	W予 女性専用 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:00-13:45 月花	W予 ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	W予 女性専用 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:00-13:45 月花
13:00	W予 JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野	W予 ビックルボール 13:45-14:45	W予 アクア30 15:00-15:30 狩野	W予 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 ステップ1 14:45-15:45 藤本	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30	W予 MEGADANZ 13:45-14:30 YUUKA	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30	W予 ホットスリムアップヨガ 13:40-14:25 浦田	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15-14:00	W予 エアロファン 13:55-14:55 越後	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15-14:00	W予 水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	W予 男女参加可 ホット 6バック&サーキット 14:00-14:30 岸本	W予 協栄シェイブボクシング 14:00-14:45 高田	W予 男女参加可 ホット 6バック&サーキット 14:00-14:30 岸本
14:00	W予 シェイブインパクト 15:00-15:30 月花	W予 心と身体を緩めるヨガ 15:00-15:45 Haruka	W予 アクア30 15:00-15:30 狩野	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 ステップ1 14:45-15:45 藤本	W予 LESMILLS BODYBALANCE 15:00-15:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30	W予 MEGADANZ 13:45-14:30 YUUKA	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:45-14:30	W予 ホットスリムアップヨガ 13:40-14:25 浦田	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15-14:00	W予 エアロファン 13:55-14:55 越後	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 13:15-14:00	W予 水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	W予 男女参加可 ホット 6バック&サーキット 14:00-14:30 岸本	W予 協栄シェイブボクシング 14:00-14:45 高田	W予 男女参加可 ホット 6バック&サーキット 14:00-14:30 岸本
15:00	W予 LESMILLS BODYPUMP 16:00-16:45	W予 卓球 16:00-17:00	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 LESMILLS DANCE 16:00-16:45	W予 LESMILLS DANCE 16:00-16:45	W予 調整ヨガ 16:00-16:45 Emika	W予 LESMILLS DANCE 16:45-17:30	W予 LESMILLS DANCE 16:00-17:00	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato						
16:00	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 LESMILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
17:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
18:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
19:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
20:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
21:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
22:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato
23:00	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 LESMILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	W予 泳法パーソナル 16:00-16:30	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato	W予 ZUMBA 16:00-16:45 KUMIKO	W予 定員15名 【有料プログラム】ピラティススクール 15:45-16:45 Sato

※予約状況により、こちらの時間帯にて上級コースを1レーン、使用させて頂く場合がございます。予約が入っていない場合には通常通りレーンをご利用いただけます。

レッスン定員
アリーナ 縦列の1と12の列は鏡に写らない位置となりますので予めご了承下さい。何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

スタジオ 48名
アリーナ 108名
プール 36名

ホットパーシクヨガ
内容リニューアル!
初めての方やヨガに苦手意識のある方も参加しやすいパーシクなクラスです。体が硬くても大丈夫!

背骨の調律 Sintex® Tone
人間本来の自然な身体の運動や、心身両方の伸びやかさを取り戻すためのエクササイズです。自律神経リズムの乱れによる不調のケアにも最適です。大好評のため復活!

…有料プログラムの為、事前予約が必要です。フロントにてお申込み下さい。
…初めての方におススメのレッスンです。
W予 …Web予約のみのプログラムです。当日予約札の配布はありません。
W予 …Web予約と当日30分前に予約札の配布があります。
【ホットプログラムに関して】
①ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%の環境で行います。
②ホットプログラムへのご参加は、バスタオルと500ml以上の水が必要となります。
③途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。

【映像プログラム】…途中入退場は自由ですが、周りに配慮ください。
…店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分確認し、自己責任でご参加下さい。

W予 青色のW予マークについて ※当日配布の予約札は、スマートフォンやPCをお持ちでない方が優先です。スマートフォンやPCをお持ちの方はWeb予約をお願い致します。

スタジオ定員48名(横8名の6列)
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。

アリーナ定員108名(横12名の9列)
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。8列目の10名は30分前に予約札を配布します。

プール定員36名(横12名の3列)
⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

※Web予約、キャンセルはレッスンの開始5分前に締切となります。無断キャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させて頂きます。

Web予約・キャンセル締切時間はレッスン開始5分前です。

2025年5月～



フィットネス&スパ
ココカラ | 港南台

Program Schedule

※Web予約開始は4月20日～になります。(月毎に8枠予約可能です。)
システム上、Web予約開始時間はランダムです。予めご了承ください。

	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	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名	定員48名	定員108名	定員36名
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 川上	リラックスヨガ 10:30-11:30 清瀬	シェイプアクア45 11:00-11:45 小堀	フラダンス 10:30-11:30 野田	アライメント ヨガ 10:30-11:15 大和田	アクア45 10:30-11:15 天野	機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	ビギナーエアロ 10:30-11:15 寺平	アクアファン45 10:30-11:15 越後	ポティスレンダー 10:30-11:15 梨本	癒しと 姿勢改善のヨガ 10:30-11:30 福島	アクア30 10:45-11:15 福元	ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本	ビギナーエアロ 10:30-11:15 大貫	アクア30 10:30-11:00 佐藤	LES MILLS DANCE 10:30-11:15	ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山	
12:00	太極拳 ～楊名時24式～ 11:40-12:40 結城	背骨コンディ ショニング 11:45-12:30 小林	3ヶ月マスター クロール 12:00-12:45 永井	【有料プログラム】 フラダンス スクール 11:45-12:45 野田	ビギナーエアロ 11:30-12:15 外山	腰痛体操 11:30-12:00 山内	WARM LES MILLS BODYBALANCE 11:45-12:30	ラテンエアロ 11:30-12:15 野村(千)	水中ウォーキング 11:45-12:15 狩野	ファーストエアロ 11:45-12:15 山内	ZUMBA 11:45-12:30 野村(千)	シェイプインパクト 11:30-12:00 岸本	ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35	水慣れ入門平泳ぎ 12:30-13:00 周藤	WARM LES MILLS BODYCOMBAT 11:50-12:35	ボディ バランスヨガ 11:35-12:35 川口	
13:00	パーソナル ヨガ 12:55-13:40 山内	ボディメイク エアロ 12:45-13:30 三井	有料フラダンス スクール5月は 13日と20日の 2回開催です！ 27日は Les MILLS BODY BALANCE (映像レッスン) 開催となります。	男女参加可 ヨガ&ピラティス 13:00-13:45 小谷野	ZUMBA 12:30-13:15 KUMIKO	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYCOMBAT 12:45-13:15	エナジーアップ ヨガ 12:45-13:30 Sachiko	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
14:00	JAZZ DANCE 14:00-14:45 清野	ビックルボール 13:45-14:45	アクア30 15:00-15:30 福元	WARM 男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
15:00	シェイプインパクト 15:00-15:30 月花	心と身体を緩める ヨガ 15:00-15:45 Haruka	アクア30 15:00-15:30 福元	WARM 男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
16:00	LES MILLS BODYPUMP 16:00-16:45	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
17:00	LES MILLS BODYBALANCE 17:00-17:45	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00-18:45	卓球 16:00-17:00	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
19:00	男女参加可 ホット パーソナル ヨガ 19:00-19:45 Sachiko	ZUMBA 19:25-20:10 KAZU	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
20:00	男女参加可 リラックス ヨガ 20:15-21:15 Nobue	ハイパー エキサイト 20:30-21:15 岸本	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15	バドミントン 21:30-22:30	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
22:00	LES MILLS BODYCOMBAT 21:30-22:15	バドミントン 21:30-22:30	泳法パーソナル 16:00-16:30	男女参加可 コア&ストレッチ 14:00-14:45 山内	定員50名	太極拳 ～48式～ 13:30-14:30 橋本	男女参加可 ホットピラティス 12:45-13:15 小谷野	クロス ストレッチ 12:30-13:30 天野	LES MILLS BODYPUMP 13:45-14:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS 13:45-14:30 YUUKA	男女参加可 ホット Slimアップヨガ 13:40-14:25 浦田	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:15-14:00 岸本	ZUMBA 12:55-13:40 宮路	水慣れ入門背泳ぎ 13:05-13:35 周藤	男女参加可 ホット UpbeatMusicヨガ 13:00-13:45 月花	女性専用 WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:15-13:00	ハイパーボディ 13:00-13:45 佐藤	
23:00																		

※予約状況により、こちらの時間帯にて上級コースを1レーン、使用させて頂く場合がございます。予約が入っていない場合には通常通りレーンをご利用いただけます。

レッスン定員
アリーナ縦列の1と12の列は鏡に写らない位置となりますので予めご了承ください。何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

スタジオ 48名
アリーナ 108名
プール 36名

ホットピラティス
コアの筋肉を強化することで焦点を当て、体のバランスを整え、姿勢を改善効果的です。ホット空間で気持ちよく汗をかき運動できます。初めての方にもおすすめです。

…有料プログラムの為、事前予約が必要です。フロントにてお申込み下さい。
…初めての方におススメのレッスンです。
…Web予約のみのプログラムです。当日予約札の配布はありません。
…Web予約と当日30分前に予約札の配布があります。
【ホットプログラムに関して】
①ホットプログラムは、室温38℃、湿度65%の環境で行います。
②ホットプログラムへのご参加は、バスタオルと500ml以上の水が必要となります。
③途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。

【映像プログラム】…途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮ください。
…店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分確認し、自己責任でご参加下さい。

青色のW予マークについて
※当日配布の予約札は、スマートフォンやPCをお持ちでない方が優先です。スマートフォンやPCをお持ちの方はWeb予約をお願い致します。
スタジオ定員48名(横8名の6列)
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。
アリーナ定員108名(横12名の9列)
⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。8列目の10名は30分前に予約札を配布します。
プール定員36名(横12名の3列)
⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

※Web予約、キャンセルはレッスンの開始5分前に締切となります。無断キャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させて頂きます。