

| | 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 | ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美 | ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓 | アクア45 10:30-11:15 梶田 拓也 | | サーキット エアロ60 10:30-11:30 外山 圭子 | アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴 | アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志 | | ホット 室温38℃ 湿度65% フーヨーガ 10:30-11:30 濱田 有子 | 初心者オススメ ファーストエイ 10:30-11:00 梶田 拓也 | アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹 | | ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本 愛 | 癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正 | アクア45 10:30-11:15 島津 美希 | | ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛 | ビギナー エアロ 10:30-11:15 大貫 豊 | アクア30 10:30-11:00 高橋 貴裕 | ボール おなか 10:30-11:00 10:45-11:00 | ビギナー エアロ 10:30-11:15 外山 圭子 | バレーボール 10:15-11:15 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | エアロファン 11:30-12:30 大里 清美 | 太極拳 11:30-12:30 中川 友 | 3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 狩野 達郎 | 12:00-12:15 リセット | 背骨コンディ ショニング 11:45-12:45 小林 圭子 | 水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里 | | | BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里 | ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛 | | 12:00-12:15 リセット | 初心者オススメ ファーストEPO 11:45-12:15 島崎 篤志 | ピラティス 11:45-12:30 福島 正 | | 12:00-12:15 リセット | ファーストエイ 11:30-12:00 高橋 貴裕 | ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希 | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | aromaアロマ 12:45-13:15 梶田 拓也 | ベージュ ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起 | 腰痛体操 13:15-13:45 高橋 貴裕 | | アロマタッチ 13:00-13:30 山内 美由起 | ZUMBA 12:35-13:20 高橋 久美子 | | | | ボディ シェイプ エアロ 12:15-13:00 寺平 愛 | | | エンジョイ アクア 12:00-12:45 天野 玲 | | | | ハイパー クラッシュ 12:30-13:15 石井 佑樹 | ZUMBA 12:45-13:30 野村 千夏 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ベリーダンス 13:30-14:30 kamar | ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子 | | | 常盤 ストレッチ リセット おなか 14:15-14:30 | 太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃 | 3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 島崎 篤志 | | | ハイパー ボディ 13:15-14:00 梶田 拓也 | | | ヨガ ~Warm~ ~むくみ解消~ 13:45-14:45 福島 真橋 | やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏 | アクア30 14:00-14:30 島崎 篤志 | | エアロファン 13:00-14:00 越後 和美 | ハイパー エクサイト 13:45-14:30 島崎 篤志 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大冨 励生 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 初心者オススメ ファーストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起 | ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子 | | | 体幹引き締め ヨガ 15:15-16:00 福島 真橋 | ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保 | アクア グループ 15:00-15:45 梶田 拓也 | | | ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 石井 佑樹 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希 | | | ファンク ショナルヨガ 14:45-15:45 梶原 理佳子 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% ホット 室温38℃ 湿度65% | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | シャクスバック 14:55-15:10 島津 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | リセット おなか 15:45-16:00 | | アクア45 15:30-16:15 島津 美希 | | | フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋 | | | | ZUMBA 15:30-16:15 水本 純子 | ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子 | | | バーシック ヨガ 16:00-16:45 山内 美由起 | ビギナー エアロ 16:00-16:45 河崎 優美子 | | | BeautyLifeヨガ 15:45-16:30 石井 佑樹 | JAZZ DANCE 15:45-16:45 赤保木 真弓 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 坂口 詠海 | ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守 | | | 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 木村 美波 | ハイパー エクサイト 19:30-20:15 高橋 貴裕 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | BeautyLifeヨガ 20:30-21:15 島津 美希 | ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威 | | | シャクスバック 19:55-20:10 川井 | ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子 | | | 女性専用 サークット 20:15-20:30 川井 | | | | シャクスバック 20:45-21:00 川井 | ボディ スレンダー 20:30-21:15 越後 和美 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | シャクスバック 21:30-21:45 渡辺 | サークット 21:50-22:05 渡辺 | | | 女性専用 ボディ メンテナンス 20:45-21:45 Sato | ハイパー ビート 20:45-21:30 高橋 貴裕 | | | 女性専用 インナー ビューティヨガ 20:45-21:45 KANA | ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 中畑 学之 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



2月15日(木)~
3月3日(土)
大規模
リニューアル実施

3月4日(日)
リニューアル
オープン!

- 【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。
 - ④食後1時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
 - ⑤レッスン終了後、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。
 - ⑥レッスン終了後は、1時間以上空けてからのお食事を勧めます。

…初めての方におすすめのレッスンです。

予 …事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券を受け取り、プールプログラムはプールサイドにてご予約ください。

…前月から変更(時間、場所、担当者)のあるレッスンです。
※フルプログラムは5分前から準備を行います。
※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。

| | 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 | ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美 | ピラティス 10:30-11:15 赤保木 真弓 | アクア45 10:30-11:15 梶田 拓也 | | サーキット エアロ60 10:30-11:30 外山 圭子 | アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴 | アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志 | | ホット 室温38℃ 湿度65% フーヨーガ 10:30-11:30 濱田 有子 | 初心者オススメ ファーストエイ 10:30-11:00 梶田 拓也 | アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹 | | ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本 愛 | 癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正 | アクア45 10:30-11:15 島崎 篤志 | | ラテンエアロ 10:30-11:15 梨本 愛 | ビギナー エアロ 10:30-11:15 大貫 豊 | アクア30 10:30-11:00 高橋 貴裕 | ボール おなか 10:30-10:45 おなか 10:45-11:00 | ビギナー エアロ 10:30-11:15 外山 圭子 | バレーボール 10:15-11:15 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | エアロファン 11:30-12:30 大里 清美 | 太極拳 11:30-12:30 中川 友 | 3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 狩野 達郎 | 12:00-12:15 リセット | フェイス タオル持参 11:45-12:45 小林 圭子 | 水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里 | | BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里 | ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛 | エンジョイ アクア 12:00-12:45 天野 玲 | リセット おなか 12:15-12:30 | 12:00-12:15 | 初心者オススメ ファーストEPO 11:45-12:15 島崎 篤志 | ピラティス 11:45-12:30 福島 正 | | | 初心者オススメ ファーストエイ 11:30-12:00 高橋 貴裕 | ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 海野 有希 | レッスン定員を 12名に変更致します。 | ボール おなか 10:45-11:00 | ボディ バランスヨガ 11:30-12:30 川口 錠二 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | aromaアロマ 12:45-13:15 スタッフ | ベーシック ヨガ 12:45-13:30 山内 美由起 | 腰痛体操 13:15-13:45 高橋 貴裕 | 12:15-12:30 おなか | アロマタッチ 13:00-13:30 山内 美由起 | 3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 島崎 篤志 | | クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲 | ハイパー ボディ 13:15-14:00 梶田 拓也 | ハイパー ボディ 13:15-14:00 梶田 拓也 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% ヨガ ~Warm~ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋 | やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏 | アクア30 14:00-14:30 石井 佑樹 | | エアロファン 13:00-14:00 越後 和美 | ハイパー エクササイズ 13:45-14:30 島崎 篤志 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大貫 励生 | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ベリーダンス 13:30-14:30 kamar | ボディメイク エアロ 13:45-14:30 三井 恵子 | | | リセット おなか 14:15-14:30 | 太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃 | | ハイパー ボディ 13:15-14:00 梶田 拓也 | 3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 島崎 篤志 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希 | ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% ヨガ ~Warm~ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋 | やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏 | アクア30 14:00-14:30 石井 佑樹 | | エアロファン 13:00-14:00 越後 和美 | ハイパー エクササイズ 13:45-14:30 島崎 篤志 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大貫 励生 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 初心者オススメ ファーストヨガ 14:45-15:15 山内 美由起 | ビギナー エアロ 14:45-15:30 三井 恵子 | | | 体幹引き締め ヨガ 15:15-16:00 福島 真橋 | ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保 | アクア グループ 15:00-15:45 梶田 拓也 | | ハイパー ボディ 13:15-14:00 梶田 拓也 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希 | ハタヨガ 15:15-16:15 田口 妃佐子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% ヨガ ~Warm~ -むくみ解消- 13:45-14:45 福島 真橋 | やさしい ラテンエアロ 13:45-14:30 野村 千夏 | アクア30 14:00-14:30 石井 佑樹 | | エアロファン 13:00-14:00 越後 和美 | ハイパー エクササイズ 13:45-14:30 島崎 篤志 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 13:15-14:00 大貫 励生 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | リセット おなか 15:45-16:00 | 卓球 15:45-16:45 | アクア45 15:30-16:15 高橋 貴裕 | | フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋 | 卓球 16:45-17:45 | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子 | 卓球45 17:45-18:30 | リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO | 卓球 17:00-18:00 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 ハタヨガ 19:15-20:15 坂口 詠海 | ハイパー ボディ 19:30-20:15 千村 守 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子 | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ | ハイパー エクササイズ 19:30-20:15 高橋 貴裕 | 卓球45 17:45-18:30 | リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO | 卓球 17:00-18:00 | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | BeautyLifeヨガ 20:30-21:15 島津 美希 | ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 川井 夏威 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ハイパー ビート 20:45-21:30 高橋 貴裕 | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ | ハイパー クラッシュ 20:30-21:15 中畑 学之 | 卓球45 17:45-18:30 | リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO | 卓球 17:00-18:00 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | ジックスバック 21:30-21:45 翌週 | | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ミニ サッカー 21:45-22:45 | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ | バスケット ボール 21:30-22:30 | 卓球45 17:45-18:30 | リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO | 卓球 17:00-18:00 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | サーキット 21:50-22:05 翌週 | バドミントン 21:45-22:45 | | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 体質改善 ヨガ 18:45-19:45 滝口 友紀 | ミニ サッカー 21:45-22:45 | | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ30-warm 20:00-20:30 スタッフ | バスケット ボール 21:30-22:30 | 卓球45 17:45-18:30 | リラククス ヨガ 18:30-19:30 宮島 亜紗子 | 12:15-12:30 | ホット 室温38℃ 湿度65% 女性専用 パワー シェイプヨガ 19:30-20:30 坂口 詠海 | ジョギング エアロ 19:30-20:15 越後 和美 | | | リラックス ヨガ 17:00-18:00 SAWAKO | 卓球 17:00-18:00 | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

初めての方へ! 楽しく脂肪燃焼!
ビギナーエアロ

目指せ! 夏までに25M完泳!
3ヶ月マスタークロール&平泳ぎ

綺麗な身体の
ラインを手に入れる **ヨガ**

- 【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。
 - ④食後1時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
 - ⑤レッスン終了後、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。
 - ⑥レッスン終了後は、1時間以上空けてからのお食事をお勧めします。

- ...初めての方におすすめのレッスンです。
- 予...事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券を受け取り、プールプログラムはプールサイドにてご予約ください。
- ...前月から変更(時間、場所、担当者)のあるレッスンです。※プールプログラムは5分前から準備を行います。※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。