

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	
10:00																								Free Time	
10:30	ビギナーエアロ 10:30-11:15 清野 美貴	太極舞 10:30-11:30 野田 優子	リフレッシュストレッチ 10:30-11:00 小林 玲奈	アクア45 10:30-11:15 浅野 拓実	フラダンス 10:30-11:30 ゆかこ	かんたんエアロ 10:30-11:00 小泉 明美	ホットヨガ 10:30-11:30 emi	アクア45 10:30-11:15 三俣 絵美	ビギナーエアロ 10:30-11:15 カ石 美香	DISCO WORLD 10:30-11:15 若瀬 七海	ホットBeauty Lifeヨガ 10:45-11:30 栗島 香純	アクア45 10:30-11:15 宮崎 恵美子	リラックスヨガ 10:30-11:30 Hitomi	ビギナーエアロ 10:30-11:15 波澤 かおる	タヒチアン ダンス 10:30-11:30 Tsubaki	はじめてアクア 10:30-11:15 森 大地	ZUMBA 10:30-11:15 宮路 祐子	かんたんエアロ 10:30-11:00 寺平 愛	ボディメイクヨガ 10:30-11:15 駒田 彩	アクア30 10:30-11:00 石川 あずみ	パレーボール 10:30-11:30	ビギナーエアロ 10:30-11:15 野村 かおり		Free Time	
11:00																								Free Time	
11:30	ジョキングエアロ30 11:30-12:00 清野 美貴	美骨盤 11:45-12:15 中村 淳子	Beauty Lifeヨガ 11:15-12:00 小林 玲奈	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:15-12:00 今村 真紀	ボディ スレンダー 11:15-12:00 小泉 明美	ホットヨガ 11:45-12:45 田口 妃佐子	水中ウォーキング 11:20-11:50 三俣 絵美	ステップ1 11:30-12:15 カ石 美香	骨盤底筋 フィットネス 11:30-12:15 若瀬 七海	ホットBeauty Lifeヨガ 12:00-12:45 小林 玲奈	腰痛体操 11:20-11:50 合谷 由里子	ステップ1 11:30-12:15 波澤 かおる	ZUMBA 11:45-12:30 岩本 奈穂	ヴィンヤサヨガ 11:45-12:30 Hitomi	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:25-12:10 今村 真紀	アシュタンガ ヨガ入門 11:30-12:15 駒田 彩	エアロファン 11:15-12:15 寺平 愛	コアリゼット 11:30-12:00 竹村 秋	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 11:10-11:55 中村 淳子				Free Time	
12:00																								Free Time	
12:30	ボディ スレンダー 12:15-13:00 友井 深雪	ハイパーボディ30 12:30-13:00 中村 淳子	コアリゼット 12:30-13:00 浅野 拓実	アクア30 13:15-13:45 合谷 由里子	ZUMBA 13:00-13:45 富永 美香	美骨盤 13:15-13:45 中村 淳子	ホットUp Beat Music ヨガ 13:15-14:00 栗島 香純	ベリーダンス 12:30-13:30 ACALI	フィットネス タイチー 12:30-13:30 山崎 マミ	水中ウォーキング 12:50-13:20 今村 真紀	ホット 美BODYヨガ 13:00-14:00 黒澤 和美	ビギナーエアロ 12:45-13:30 岩本 奈穂	ハイパーボディ 12:30-13:15 中村 淳子	おなか ボール 12:45-13:30	リセット 12:45-13:30	アクア30 13:15-13:45 三俣 絵美	ピラティス 12:30-13:15 SAWAKO	ハイパービート 12:30-13:15 八田 梢	ホットBeauty Lifeヨガ 12:30-13:15 石川 あずみ	ハイパー クラッシュ 12:20-12:50 森田 真人	ボディ サイクルヨガ 12:30-13:30 恵里			Free Time	
13:00																								Free Time	
13:30	骨盤 コンディショニング 13:15-14:00 しずか	ビギナーエアロ 13:15-14:00 湯山 佳代	おなか ボール 13:15-13:45	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 13:55-14:40 合谷 由里子	3ヶ月目 3か月習得 マスター クロール 13:00-13:45 合谷 由里子	美骨盤 13:15-13:45 中村 淳子	ホットUp Beat Music ヨガ 13:15-14:00 栗島 香純	かんたんステップ 13:45-14:15 AKKO	やさしい ランニング 13:45-14:30 Sato	3ヶ月目 3か月習得 マスター 平泳ぎ 13:30-14:15 今村 真紀	3ヶ月目 3か月習得 マスター 平泳ぎ 13:30-14:15 今村 真紀	フラダンス 13:45-14:30 野田 優子	ハイパー クラッシュ 13:30-14:15 中村 淳子			水中ウォーキング 13:50-14:20 三俣 絵美	ボディ ファンクシヨ 13:30-14:15 大貫 豊	リフレッシュストレッチ 13:30-14:00 竹村 秋	至福ホットヨガ 13:30-14:15 SAWAKO	アクア45 13:45-14:30 橋本 瑞希	ボディシェイブ エアロ 14:00-14:45 宮崎 恵美子	ハイパーボディ 14:00-14:45 河西 聡哉	トータルボディ ダイエット 14:00-14:45 mizuho	Free Time	
14:00																								Free Time	
14:30	リラックスヨガ 14:15-15:15 しずか	かんたんステップ 14:15-14:45 湯山 佳代	ポール ストレッチ 14:00-14:45 SAWAKO	3ヶ月目 3か月習得 マスター 平泳ぎ 13:55-14:40 合谷 由里子	ビギナーエアロ 14:00-14:45 米山 恵美	ハイパークラッシュ30 14:00-14:30 中村 淳子	ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 田口 妃佐子	シェイブ アップボディ 14:30-15:15 AKKO	ピラティス 14:45-15:30 Sato	ホットヨガ 14:15-15:15 渡邊 あやの	アクア30 14:25-14:55 Tina	ラテンエアロ 14:45-15:30 吉田 七恵	24式太極拳 14:30-15:30 金子 紀子	ホットヨガ 14:15-15:15 かおり			ピギナーエアロ 14:30-15:15 山中 康巨	フラダンス 14:15-15:15 ゆかこ	ホットヨガ45 14:30-15:15 MAI					Free Time	
15:00																								Free Time	
15:30	バドミントン 15:00-16:00 宮路 祐子	バレーボール 15:00-16:00 SAWAKO	姿勢改善 ピラティス 15:00-16:00 SAWAKO	シェイブアクア 14:50-15:35 Tina	RITMOS 15:00-16:00 hona	ピラティス 14:45-15:45 Mayumi	フロアヨガ 15:45-16:30 田口 妃佐子	卓球 15:30-16:30	Dance It Out 15:45-16:30 Tina	Free Time	Free Time	ラテンエアロ 14:45-15:30 吉田 七恵	シックスバック30 15:45-16:15 中澤 正信	ホットヨガ45 15:30-16:15 Eimi			エンジョイ ステップ 15:30-16:15 山中 康巨	ハイパーボディ30 15:30-16:00 浅野 拓実	脂肪燃焼 ホットヨガ45 15:30-16:15 ゆかこ	バドミントン 15:00-16:00	ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 森田 真人	Up Beat Music ヨガ 15:00-15:45 栗島 香純	Free Time		
16:00																								Free Time	
16:30	シックスバック30 16:15-16:45 小林 玲奈	パレー 16:15-17:15 中田 優衣		エンジョイ卓球 16:15-17:15	エンジョイ卓球 16:15-17:15	ジョキングエアロ30 16:45-17:15 清水 亜佐子	Free Time	卓球 15:30-16:30	スタジオB 開放時間 16:00-18:30 ※バランスボール・ ストレッチボールを ご自由に使えます。	Free Time	Free Time	エンジョイ卓球 16:45-17:45	リンパピクス 15:45-16:30 山崎 恵子	姿勢改善ヨガ 16:35-17:20 駒田 彩	Free Time	Free Time	エンジョイ卓球 16:30-17:15 橋本 瑞希	ファーストシェイブ 16:15-16:45 浅野 拓実	ホットヨガ 16:30-17:30 Eimi	ハイパー クラッシュ 16:15-17:00 栗島 香純	ファーストシェイブ 16:00-16:30 中澤 正信	ホットBeauty Lifeヨガ 16:15-17:00 合谷 由里子	Free Time		
17:00																								Free Time	
17:30	エンジョイ卓球 16:40-17:40	シアター JAZZ DANCE 17:00-17:45 赤保木 真弓		Free Time	Free Time	ジョキングエアロ30 16:45-17:15 清水 亜佐子	Free Time	エンジョイ卓球 16:45-17:45	エンジョイ卓球 16:45-17:45	Free Time	Free Time	エンジョイ卓球 16:45-17:45	シックスバック30 17:00-17:30 栗島 香純	姿勢改善ヨガ 16:35-17:20 駒田 彩	Free Time	Free Time	エンジョイ卓球 17:45-18:45	ハイパー クラッシュ 16:30-17:15 橋本 瑞希	ファーストシェイブ 16:15-16:45 浅野 拓実	ホットヨガ 16:30-17:30 Eimi	美body ステップ 17:00-17:45 山崎 マミ	ホットUp Beat Music ヨガ 17:15-18:15 黒澤 和美	Free Time		
18:00																								Free Time	
18:30	トータルボディ シェイブ 19:15-20:00 mizuho	ピラティス 18:00-18:45 赤保木 真弓	ホットヨガ 17:45-18:45 黒澤 和美	Free Time	Free Time	ピギナーエアロ 17:30-18:15 清水 亜佐子	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
19:00																								Free Time	
19:30	トータルボディ シェイブ 19:15-20:00 mizuho	ファーストシェイブ 19:30-20:00 中澤 正信	ホットヨガ 19:00-20:00 渡邊 あやの	Free Time	Free Time	ピギナーエアロ 19:30-20:15 山中 康巨	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
20:00																								Free Time	
20:30	ハイパー クラッシュ 20:15-21:00 橋本 瑞希	ZUMBA 20:15-21:00 Sato	ホット ファンクシヨ 20:30-21:15 mizuho	Free Time	Free Time	コアトレーニング 〜極〜 18:30-19:15 梶原 理佳子	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
21:00																								Free Time	
21:30	バドミントン 21:15-22:00 Sato	ボールリース 21:15-22:00 Sato	ホットUp Beat Music ヨガ 21:30-22:15 橋本 瑞希	Free Time	Free Time	コアトレーニング 〜極〜 18:30-19:15 梶原 理佳子	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	
22:00																								Free Time	
22:30																								Free Time	
23:00																								Free Time	

…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)

※予約券は、運動着にお着替えを済ませてからお受け取り下さい。

※プログラム予約券はプログラム開始30分前から配布致します。
(スタジオ、アリーナプログラム)
2Fジムエリア入口の予約台にて予約券をご用意致します。
(プールプログラム)
4Fプールサイドの予約台にて予約券をご用意致します。

※ホットプログラム(HOT CRUSH・ホットシェイブを除く)へのご参加は
バスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
背骨コンディショニングは長めのフェイスタオルをご持参下さい。

開催日時
キネシスコア
月曜：11:30-11:50
火曜：11:45-12:05
：14:00-14:20
金曜：12:00-12:20

TEL. 0466-37-3353

●営業時間 平 日 10:00～23:30
土 曜 日 10:00～22:00
日 曜 祝 日 10:00～20:00

●休 館 日 毎 週 木 曜 日

●休 館 日 毎 週 木 曜 日