

プログラムスケジュール

【📅…WEB予約が必要なレッスン】
【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2025年 4月～

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	
定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	
9:30																		
10:00	リラクゼーションヨガ	DISCO WORLD		健康ストレッチ	MEGADANZ		ピラティス	フラダンス	アクアピクス	ビギナーエアロ	骨盤ボディケア		ZUMBA	少林寺流 マインドフルネス瞑想	カラダ整え道場			
:30	10:00-10:45 チヒロ	10:00-10:45 若瀬		10:00-10:45 小松田	10:00-10:45 YUUKA		10:00-11:00 梶原	10:00-11:00 野田	10:00-10:45 YOKO	10:00-10:45 古川	10:00-10:45 理香		10:00-10:45 みなみ	10:00-10:45 名古屋	10:00-10:45 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 内田		
		アクアピクス 10:30-11:00 釘谷			10:15-11:00 宮崎							アクアウォーキング 10:30-11:00 金山						
11:00	らくゆるメソッド®	ビギナーエアロ		DISCO WORLD	疲労回復ヨガ				アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ	ZUMBA		背骨コンディショニング	シェイプエアロ	アクアピクス 11:00-11:30 仲宗根	ZUMBA	ボディファンクション	
:30	11:00-11:45 留加	11:00-11:45 ゆりえ	アクアウォーキング 11:15-11:45 北澤	11:00-11:45 小松田	11:00-11:45 松村	アクアウォーキング 11:15-11:45 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ		11:00-12:00 田波	11:00-11:45 理香	アクアピクス 11:15-11:45 仲宗根	11:00-11:45 南	11:00-11:45 片岡		11:00-11:45 留加	11:00-11:45 大貴	
12:00	MEGADANZ	パワーヨガ		FIGHT DO 12:00-12:30 松原	ミュージカルダンス	かんたんクロール			かんたんクロール		太極拳		身体をのばすピラティス	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡	癒しのハタヨガ	ビギナーエアロ	マスター平泳ぎ	
:30	12:00-12:45 山本	12:00-12:45 ゆりえ			12:00-12:45 松村	12:00-12:45 村上	12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	12:00-12:45 中村	12:15-12:45 仲宗根	12:00-12:45 長沖		12:00-12:45 春衣		12:00-12:45 Sawa	12:00-12:45 大貴	12:00-12:45 松原	
13:00	HIPHOPダンス	ストレッチヨガ	かんたん平泳ぎ	12:45-13:30 NAME	UBOUND 13:00-13:30 塚田									柔軟性改善ヨガ				
:30	13:00-13:45 YUUKA	13:00-14:00 MAI	13:00-13:45 釘谷				13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名		13:00-13:45 川島	13:00-13:45 松原	13:00-13:45 水夫	FIT WORKOUT 13:00-13:30 河合	12:45-13:30 ゆき	13:00-13:45 松原	13:00-13:45 本田	13:00-13:45 寺平	アクアピクス 13:00-13:30 森尾
14:00	FIGHT DO			ZUMBA	ベルビックスストレッチ								RITMOS	ベルビックスストレッチ				
:30	14:00-14:45 本田	シェイプエアロ	アクアピクス	13:45-14:30 NAME	13:45-14:30 湯山					14:00-14:45 森尾	14:00-14:45 hiro	かんたん平泳ぎ	13:45-14:30 AKKO	13:45-14:30 湯山		14:00-14:45 飯尾	14:00-14:45 高原	
		寺平	小堀			アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★	14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 野村										
15:00	卓球			ベリーダンス	スローフローヨガ				アクアピクス		プロコリオ		MEGADANZ	リフレッシュフローヨガ				
:30	15:00-16:00 定員32名			14:45-15:30 飯田	14:45-15:45 みや	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★	15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:15-16:00 塚田	15:00-15:45 石井	15:15-16:15 定員32名	15:00-16:00 FUJI		14:45-15:30 本田	14:45-15:30 MISAKI	15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原	
16:00		飯尾		バドミントン														
:30	バドミントン90			15:45-16:45 定員32名	16:00-16:45 今井								FIGHT DO	シェイプエアロ				
17:00	16:15-17:45 定員32名																	
:30				卓球														
18:00				17:00-18:00 定員32名														
:30																		
19:00																		
:30																		
20:00																		
:30																		
21:00																		
:30																		
22:00																		
:30																		
23:00																		
:30																		
24:00																		
:30																		
25:00																		
:30																		
26:00																		
:30																		
27:00																		
:30																		
28:00																		
:30																		
29:00																		
:30																		
30:00																		
:30																		
31:00																		
:30																		
32:00																		
:30																		
33:00																		
:30																		
34:00																		
:30																		
35:00																		
:30																		
36:00																		
:30																		
37:00																		
:30																		
38:00																		
:30																		
39:00																		
:30																		
40:00																		
:30																		
41:00																		
:30																		
42:00																		
:30																		
43:00																		
:30																		
44:00																		
:30																		
45:00																		
:30																		
46:00																		
:30																		
47:00																		
:30																		
48:00																		
:30																		
49:00																		
:30																		
50:00																		
:30																		
51:00																		
:30																		
52:00																		
:30																		
53:00																		
:30																		
54:00																		
:30																		
55:00																		
:30																		
56:00																		
:30																		
57:00																		
:30																		
58:00																		
:30																		
59:00																		
:30																		
60:00																		
:30																		
61:00																		
:30																		
62:00																		
:30																		
63:00																		
:30																		
64:00																		
:30																		
65:00																		
:30																		
66:00																		
:30																		
67:00																		
:30																		
68:00																		
:30																		
69:00																		
:30																		
70:00																		

セルフ利用時間プログラムスケジュール
スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)

土曜日

日曜日

土曜日

日曜日

土曜日

日曜日

土曜日

日曜日

プログラムスケジュール

【☒…WEB予約が必要なレッスン】

【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2025年5月～

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日						
	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール				
	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名				
9:30																			9:30			
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	DISCO WORLD 10:00-10:45 若瀬	アクアウォーキング 10:30-11:00 塚田	健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 YUUKA	アクアピクス 10:15-11:00 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 梶原	フラダンス 10:00-11:00 野田	アクアピクス 10:00-10:45 YOKO	ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 理香	アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★	ZUMBA 10:00-10:45 みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 内田	10:00				
:30														アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★						:30		
11:00	らくゆるメソッド* 11:00-11:45 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 釘谷	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 松村	アクアウォーキング 11:15-11:45 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香		背骨コンディショニング 11:00-11:45 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 片岡	アクアピクス 11:00-11:30 仲宗根	ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貴	11:00				
:30																			:30			
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 オフィシャルトレーナー	ミュージカルダンス 11:55-12:40 松村	かんたんクロール 12:00-12:45 村上			かんたんクロール 12:00-12:45 中村		太極拳 12:00-12:45 長沖		身体をのばすピラティス 12:00-12:45 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡	アクアウォーキング 11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴	マスタークロール 12:00-12:45 高原	12:00			
:30				背骨コンディショニング																:30		
13:00	HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 釘谷	12:45-13:30 NAME	 13:00-13:30								ベルビックスストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 寺田	アクアピクス 13:00-13:45 水夫	FIT WORKOUT 13:00-13:30 河合	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	ピックルボール90 13:15-14:45 定員24名	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	13:00		
:30							ビギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名												:30		
14:00	FIGHT DO 14:00-14:45 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	アクアピクス 14:15-15:00 小堀	ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山	アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★							SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 hiro	マスター平泳ぎ 14:00-14:45 松原	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルビックスストレッチ 13:45-14:30 湯山	UBOUND 14:00-14:45 高原		14:00		
:30							ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 野村													:30	
15:00	卓球 15:00-16:00 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾		ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 みや	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★			アクアピクス 15:00-15:45 石井					プロコリオ 15:00-16:00 FUJI		MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 松原	15:00	
:30																				:30		
16:00	バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	 16:30-17:00	バドミントン 15:45-16:45 定員32名		太極拳 16:00-16:45 今井														ボディクリエイト 16:00-16:45 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	16:00	
:30							卓球 16:15-17:15 定員32名	 16:15-17:00													:30	
17:00			卓球 17:00-18:00 定員32名																			17:00
:30																						:30
18:00			TOTALボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO																			18:00
:30																						:30
19:00				FIT WORKOUT 18:30-19:00 北澤	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro																	19:00
:30																						:30
20:00	ストリートダンスFIT 19:20-20:05 藤本	FIT CARDIO 19:30-20:00 仲宗根		FIGHT DO 19:15-20:00 本田	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤																	20:00
:30																						:30
21:00	美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	 20:15-21:00		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフィ																	21:00
:30																						:30
22:00	バドミントン 21:15-22:15 定員32名	STRONG NATION 21:15-22:00 Achico		バレーボール 21:15-22:15 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井																	22:00
:30																						:30

セルフ利用時間プログラムスケジュール

スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)

土曜日


8:00-8:45


8:50-9:20

日曜日


8:00-8:30


8:35-9:20