

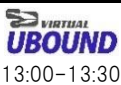
| 月曜日   |                                     |                                                                                                     |                                | 火曜日                                    |                                                                             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

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6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<br>10:00-10:45<br>チヒロ   | DISCO WORLD<br>10:00-10:45<br>若瀬                                                                    | アクアウォーターキング<br>10:30-11:00<br>塚田 | 健康ストレッチ<br>10:00-10:45<br>小松田    | MEGADANZ<br>10:00-10:45<br>YUUKA                                                                   | アクアピクス<br>10:15-11:00<br>宮崎                                                                      | ピラティス<br>10:00-11:00<br>梶原  | フラダンス<br>10:00-11:00<br>野田       | アクアピクス<br>10:00-10:45<br>YOKO  | ビギナーエアロ<br>10:00-10:45<br>古川   | 骨盤ボディケア<br>10:00-10:45<br>理香                                                                         | アクアビートウォーク<br>10:00-10:30<br>★TAM★ | ZUMBA<br>10:00-10:45<br>みなみ        | 少林寺流<br>マインドフルネス瞑想<br>10:00-10:45<br>名古屋                                                             |                                      | カラダ整え道場<br>10:00-10:45<br>留加         | FIT CARDIO<br>10:15-10:45<br>内田                                                                      |                                   | 10:00                                                                                              |                             |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    | アクアダンス<br>10:40-11:10<br>★TAM★     |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    |                             | :30                             |       |       |
| 11:00                                                                                              | らくゆるメソッド*<br>11:00-11:45<br>留加     | ビギナーエアロ<br>11:00-11:45<br>ゆりえ                                                                       |                                  | アクアピクス<br>11:15-11:45<br>釘谷      | DISCO WORLD<br>11:00-11:45<br>小松田                                                                  |                                                                                                  | 疲労回復ヨガ<br>11:00-11:45<br>松村 | アクアウォーターキング<br>11:15-11:45<br>村上 | コアトレーニング<br>11:15-12:00<br>梶原  | ビギナーステップ<br>11:15-12:00<br>ムライ | アクアウォーターキング<br>11:00-11:30<br>金山                                                                     | リンパヨガ<br>11:00-12:00<br>田波         | ZUMBA<br>11:00-11:45<br>理香         |                                                                                                      |                                      | 背骨コンディショニング<br>11:00-11:45<br>南      | シェイプエアロ<br>11:00-11:45<br>片岡                                                                         |                                   | アクアピクス<br>11:00-11:30<br>仲宗根                                                                       | ZUMBA<br>11:00-11:45<br>留加  | ボディファンクション<br>11:00-11:45<br>大貴 |       | 11:00 |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | :30                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| 12:00                                                                                              | MEGADANZ<br>12:00-12:45<br>YUUKA   | パワーヨガ<br>12:00-12:45<br>ゆりえ                                                                         |                                  | FIGHT DO<br>12:00-12:30<br>木部    | ミュージカルダンス<br>11:55-12:40<br>松村                                                                     | かんたんクロール<br>12:00-12:45<br>村上                                                                    |                             |                                  | かんたんクロール<br>12:00-12:45<br>中村  |                                | 太極拳<br>12:00-12:45<br>長沖                                                                             |                                    | 身体をのばすピラティス<br>12:00-12:45<br>春衣   |                                                                                                      | スタートエアロ<br>12:00-12:30<br>片岡         | アクアウォーターキング<br>11:45-12:15<br>河合     | 癒しのハタヨガ<br>12:00-12:45<br>Sawa                                                                       | ビギナーエアロ<br>12:00-12:45<br>大貴      | マスタークロール<br>12:00-12:45<br>高原                                                                      |                             | 12:00                           |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  | 背骨コンディショニング                      |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    |                             |                                 | :30   |       |
| 13:00                                                                                              | HIPHOPダンス<br>13:00-13:45<br>YUUKA  | ストレッチヨガ<br>13:00-14:00<br>MAI                                                                       |                                  | かんたん平泳ぎ<br>13:00-13:45<br>釘谷     | 12:45-13:30<br>NAME                                                                                | <br>13:00-13:30 |                             |                                  |                                |                                | ベルピクストレッチ<br>13:00-13:45<br>川島                                                                       |                                    | RADICAL POWER<br>13:00-13:45<br>寺田 | アクアピクス<br>13:00-13:45<br>水夫                                                                          | FIT WORKOUT<br>13:00-13:30<br>河合     | 柔軟性改善ヨガ<br>12:45-13:30<br>ゆき         |                                                                                                      | ビックルボール90<br>13:15-14:45<br>定員24名 | エアロフリーク<br>13:00-13:45<br>寺平                                                                       |                             |                                 |       | 13:00 |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    |                             |                                 |       | :30   |
| 14:00                                                                                              | FIGHT DO<br>14:00-14:45<br>高原      | シェイプエアロ<br>14:15-15:00<br>寺平                                                                        | アクアピクス<br>14:15-15:00<br>小堀      | ZUMBA<br>13:45-14:30<br>NAME     | ベルピクストレッチ<br>13:45-14:30<br>湯山                                                                     | アクアビートウォーク<br>14:30-15:00<br>★TAM★                                                               |                             |                                  |                                | ラテンダンス<br>14:15-15:00<br>高崎    | ベーシックヨガ<br>14:15-15:00<br>野村                                                                         |                                    | SALSATION<br>14:00-14:45<br>MAKI   | ピラティス<br>14:00-14:45<br>hiro                                                                         | マスター平泳ぎ<br>14:00-14:45<br>松原         | 13:45-14:30<br>AKKO                  |                                                                                                      |                                   | ベルピクストレッチ<br>13:45-14:30<br>湯山                                                                     | UBOUND<br>14:00-14:45<br>高原 |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | :30                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| 15:00                                                                                              | 卓球<br>15:00-16:00<br>定員32名         | RITMOS<br>15:15-16:15<br>飯尾                                                                         |                                  | ベリーダンス<br>14:45-15:30<br>飯田      | スローフローヨガ<br>14:45-15:45<br>みや                                                                      | アクアダンス<br>15:15-16:00<br>★TAM★                                                                   |                             |                                  | らくゆるメソッド*<br>15:15-16:00<br>高崎 | UBOUND<br>15:15-16:00<br>塚田    | アクアピクス<br>15:00-15:45<br>石井                                                                          |                                    | プロコリオ<br>15:00-16:00<br>FUJI       |                                                                                                      | MEGADANZ<br>14:45-15:30<br>本田        | リフレッシュフローヨガ<br>14:45-15:30<br>MISAKI | アクアシェイプ<br>15:00-15:45<br>松浦                                                                         | K-POPダンス<br>15:00-15:45<br>MIREI  | RADICAL POWER<br>15:00-15:45<br>松原                                                                 |                             |                                 | 15:00 |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    |                             |                                 | :30   |       |
| 16:00                                                                                              | バドミントン90<br>16:15-17:45<br>定員32名   | <br>16:30-17:00 |                                  | バドミントン<br>15:45-16:45<br>定員32名   | 15:45-16:45<br>今井                                                                                  |                                                                                                  |                             |                                  |                                | 卓球<br>16:15-17:15<br>定員32名     | <br>16:15-17:00 |                                    | 卓球90<br>16:30-18:00<br>定員32名       | <br>16:30-17:15 |                                      | FIGHT DO<br>15:45-16:30<br>木部        | シェイプエアロ<br>15:45-16:30<br>佐藤                                                                         | ボディクリエイト<br>16:00-16:45<br>金井     | JAZZダンス<br>16:00-16:45<br>塩沢                                                                       |                             |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| 17:00                                                                                              |                                    |                                                                                                     |                                  | 卓球<br>17:00-18:00<br>定員32名       | <br>17:00-17:45 |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                | バドミントン<br>17:30-18:30<br>定員32名                                                                       |                                    |                                    |                                                                                                      | UBOUND<br>16:45-17:30<br>オフィシャルトレーナー | バレーボール90<br>17:00-18:30<br>定員35名     | <br>17:00-17:45 |                                   |                                                                                                    |                             |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | :30                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| 18:00                                                                                              |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | :30                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  | ストレッチピラティス<br>18:15-19:00<br>hiro                                                                  |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| 19:00                                                                                              |                                    |                                                                                                     |                                  | FIT WORKOUT<br>18:30-19:00<br>北澤 |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| 20:00                                                                                              | ストリートダンスFIT<br>19:20-20:05<br>藤本   | FIT CARDIO<br>19:30-20:00<br>仲宗根                                                                    |                                  | FIGHT DO<br>19:15-20:00<br>本田    | シェイプステップ<br>19:15-20:00<br>佐藤                                                                      |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| 21:00                                                                                              | 美姿勢ストレッチ<br>20:15-21:00<br>una KEI | <br>20:15-21:00 |                                  | フローヨガ<br>20:15-21:00<br>みや       | 美ボディダンスエクササイズ<br>20:15-21:00<br>フィフィ                                                               |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | :30                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| 22:00                                                                                              | バドミントン<br>21:15-22:15<br>定員32名     | STRONG NATION<br>21:15-22:00<br>Achico                                                              |                                  | バレーボール<br>21:15-22:15<br>定員35名   | RITMOS<br>21:15-22:00<br>石井                                                                        |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| :30                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
|                                                                                                    |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    | :30                         |                                 |       |       |
| セルフ利用時間プログラムスケジュール<br>スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)                                                      |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | 日曜日                                                                                                |                             |                                 |       |       |
| 土曜日                                                                                                |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   |                                                                                                    |                             |                                 |       |       |
| <br>8:00-8:45 |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | <br>8:00-8:30 |                             |                                 |       |       |
| <br>8:50-9:20 |                                    |                                                                                                     |                                  |                                  |                                                                                                    |                                                                                                  |                             |                                  |                                |                                |                                                                                                      |                                    |                                    |                                                                                                      |                                      |                                      |                                                                                                      |                                   | <br>8:35-9:20 |                             |                                 |       |       |