

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7月~

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール
		定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名
9:30																			
10:00		リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 ☑ チヒロ	DISCO WORLD 10:00-10:45 ☑ 若瀬		健康ストレッチ 10:00-10:45 ☑ 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 ☑ YUUKA	アクアピクス 10:15-11:00 ☑ 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 ☑ 梶原	フラダンス 10:00-11:00 ☑ 野田	アクアピクス 10:00-10:45 ☑ YOKO	ビギナーエアロ 10:00-10:45 ☑ 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 ☑ 理香	アクアビートウォーク 10:00-10:30 ★TAM★	ZUMBA 10:00-10:45 ☑ みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 ☑ 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 ☑ 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 ☑ 内田	
11:00		らくゆるメソッド* 11:00-11:45 ☑ 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ☑ ゆりえ	アクアピクス 11:15-11:45 ☑ 釘谷	DISCO WORLD 11:00-11:45 ☑ 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 ☑ かほ	アクアウォーキング 11:15-11:45 ☑ 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 ☑ 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ☑ ムライ	アクアウォーキング 11:00-11:30 ☑ 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 ☑ 田波	ZUMBA 11:00-11:45 ☑ 理香	アクアダンス 10:40-11:10 ☑ ★TAM★	背骨コンディショニング 11:00-11:45 ☑ 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 ☑ 片岡	アクアピクス 11:00-11:30 ☑ 仲宗根	ZUMBA 11:00-11:45 ☑ 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 ☑ 大貴	
12:00		MEGADANZ 12:00-12:45 ☑ YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ☑ ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 ☑ 木部	ミュージカルダンス 11:55-12:40 ☑ かほ	かんたんクロール 12:00-12:45 ☑ スタッフ	ZUMBA 12:15-13:00 ☑ 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☑ YOU	かんたんクロール 12:00-12:45 ☑ 中村	FIT CARDIO 12:15-12:45 ☑ MEGU	太極拳 12:00-12:45 ☑ 長沖		身体をのぼすピラティス 12:00-12:45 ☑ 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 ☑ 片岡	アクアウォーキング 11:45-12:15 ☑ 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 ☑ Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 ☑ 大貴	マスタークロール 12:00-12:45 ☑ 高原
13:00		HIPHOPダンス 13:00-13:45 ☑ YUUKA	ストレッチヨガ 13:00-14:00 ☑ MAI	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 ☑ 釘谷	12:45-13:30 ☑ NAME	13:00-13:30 ☑ VIRTUAL UBOUND		13:15-14:00 ☑ 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 ☑ 定員30名		ベルピクストレッチ 13:00-13:45 ☑ 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 ☑ 小室	アクアピクス 13:00-13:45 ☑ 晴	FIT WORKOUT 13:00-13:30 ☑ 河合	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ☑ ゆき		ピックルボール90 13:00-13:45 ☑ 寺平	エアロフリーク 13:00-13:45 ☑ 寺平	
14:00		FIGHT DO 14:00-14:45 ☑ 高原	シェイプエアロ 14:15-15:00 ☑ 寺平	アクアピクス 14:15-15:00 ☑ 小堀	13:45-14:30 ☑ NAME	13:45-14:30 ☑ 湯山		14:15-15:00 ☑ 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:15 ☑ 野村		SALSATION 14:00-14:45 ☑ MAKI	ピラティス 14:00-14:45 ☑ hiro	マスター平泳ぎ 14:00-14:45 ☑ 松原	RITMOS 13:45-14:30 ☑ AKKO	ベルピクストレッチ 13:45-14:30 ☑ 湯山		13:15-14:45 ☑ 定員24名	UBOUND 14:00-14:45 ☑ 高原	
15:00		卓球 15:00-16:00 ☑ 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 ☑ 飯尾		14:45-15:30 ☑ 飯田	14:45-15:45 ☑ みや		15:15-16:00 ☑ 高崎	UBOUND 15:30-16:15 ☑ MEGU		15:15-16:15 ☑ 高崎	プロクリオ 15:00-16:00 ☑ FUJI		MEGADANZ 14:45-15:30 ☑ 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 ☑ MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 ☑ 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 ☑ MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 ☑ 松原	
16:00		バドミントン90 16:15-17:45 ☑ 定員32名	16:30-17:00 ☑ VIRTUAL POWER		15:45-16:45 ☑ 定員32名	16:00-16:45 ☑ 今井		16:15-17:15 ☑ 定員32名	16:30-17:00 ☑ VIRTUAL OXIGENO		16:15-17:15 ☑ 高崎	16:30-17:00 ☑ FUJI		FIGHT DO 15:45-16:30 ☑ 本田	シェイプエアロ 15:45-16:30 ☑ 佐藤	松浦塾(1,100円/1回) クロールのキックと水中姿勢 16:00-16:45 ☑ 定員20名	ボディクリエイト 16:00-16:45 ☑ 金井	JAZZダンス 16:00-16:45 ☑ 塩沢	
17:00			17:15-18:00 ☑ VIRTUAL OXIGENO		17:00-18:00 ☑ 定員32名	17:00-17:45 ☑ VIRTUAL POWER		17:30-18:30 ☑ 定員32名	17:15-17:45 ☑ VIRTUAL FIGHT DO		17:30-18:30 ☑ 高崎	17:30-18:00 ☑ VIRTUAL HYPER C		ピックルボール90 17:00-18:30 ☑ 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 ☑ オフィシャルトレーナー		17:00-18:30 ☑ 定員35名	17:00-17:45 ☑ VIRTUAL OXIGENO	
18:00			17:45-18:30 ☑ VIRTUAL POWER			18:15-19:00 ☑ hiro			18:15-19:00 ☑ 横井						17:45-18:30 ☑ VIRTUAL POWER			17:50-18:20 ☑ VIRTUAL X55	
19:00			18:30-19:15 ☑ トータルボディシェイプ MIZUHO			18:30-19:00 ☑ FIT WORKOUT 北澤			18:45-19:15 ☑ FIT CARDIO 本田										18:25-19:10 ☑ VIRTUAL UBOUND
20:00			19:20-20:05 ☑ ストリートダンスFIT 藤本			19:15-20:00 ☑ FIT WORKOUT 本田			19:30-20:00 ☑ FIT WORKOUT 北澤										18:45-20:15 ☑ 定員30名
21:00			20:15-21:00 ☑ 美姿勢ストレッチ una KEI			20:15-21:00 ☑ フローヨガ みや			20:15-21:00 ☑ 美ボディダンスエクササイズ ファイ										19:15-19:45 ☑ VIRTUAL ELEVEN
22:00			21:15-22:15 ☑ バドミントン 定員32名			21:15-22:15 ☑ バレーボール 定員35名			20:15-21:00 ☑ FIGHT DO 松原										19:50-20:20 ☑ VIRTUAL MEGADANZ
			21:15-22:00 ☑ STRONG NATION Achico			21:15-22:00 ☑ RITMOS 石井			20:15-21:00 ☑ ボディメイクピラティス 春衣										21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
									21:15-22:00 ☑ ZUMBA 森										21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名
																			21:15-22:15 ☑ バスケットボール 定員30名