

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 8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 インストラクター	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			
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		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 岸本	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 オフィシャルトレーナー	ミュージカルダンス 11:55-12:40 かほ		ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたんクローラー 12:00-12:45 中村	FIT CARDIO 12:15-12:45 MEGU	太極拳 12:00-12:45 長沖		身体をのばすピラティス 12:00-12:45 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡	アクアウォーキング 11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴	マスタークローラー 12:00-12:45 松原	
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	UBOUND 13:00-13:30	かんたんクローラー 13:00-13:45 高原	ピギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名		ベルビクストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢	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		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	ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山		ラテンダンス 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	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山		ピックルボール90 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		ベリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 みや	アクアピクス 15:00-15:45 石井	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:30-16:15 MEGU		バドミントン 15:15-16:15 定員32名	プロコリオ 15:00-16:00 FUJI		MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	K-POPダンス 15:00-15:45 MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 柳澤		
16:00		バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	RADICAL POWER 16:30-17:00 北澤		バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名	OXIGENO 16:30-17:00		卓球90 16:30-18:00 定員32名			FIGHT DO 15:45-16:30 木部	シェイプエアロ 15:45-16:30 佐藤	松浦塾(1,100円/1回) クローラー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					卓球 17:00-18:00 定員32名			バドミントン 17:30-18:30 定員32名						ピックルボール90 17:00-18:30 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 木部		バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	OXIGENO 17:00-17:45		
18:00						ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro									RADICAL POWER 17:45-18:30 松原			X55 17:50-18:20		
19:00			トータルボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO																UBOUND 18:25-19:10	
20:00		ストリートダンスFIT 19:30-20:05 藤本	FIT CARDIO 19:30-20:00 本田		FIGHT DO 19:15-20:00 本田	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤													バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名	
21:00		美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	MEGADANZ 20:15-21:00		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフ														
22:00		バドミントン 21:15-22:15 定員32名	STRONG NATION 21:15-22:00 Achico		バレーボール 21:15-22:15 定員35名	RITMOS 21:15-22:00 石井														
		<p>セルフ利用時間プログラムスケジュール スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)</p> <p>土曜日 VIRTUAL X55 8:00-8:45 VIRTUAL OXIGENO 8:50-9:20</p> <p>日曜日 VIRTUAL HYPER C 8:00-8:30 VIRTUAL OXIGENO 8:35-9:20</p>																		