

# 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】

2026年1月～

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール		
定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名		
9:30																		9:30	
10:00	リラクゼーションヨガ 10:00-10:45	DISCO WORLD 10:00-10:45		健康ストレッチ 10:00-10:45	MEGADANZ 10:00-10:45		ピラティス 10:00-11:00	フラダンス 10:00-11:00	ピギナーエアロ 10:00-10:45	骨盤ボディケア 10:00-10:45	アクアビートウォーキング 10:15-10:45	ZUMBA 10:00-10:45	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45	カラダ整え道場 10:00-10:45				10:00	
:30	チヒロ 若瀬			アクアウォーキング 10:30-11:00	小松田 YUUKA 竹花		アクアピクス 10:15-11:00	宮崎	古川	理香	★TAM★	★TAM★	みなみ	FIT CARDIO 10:15-10:45	内田			:30	
11:00	らくゆるメソッド® 11:00-11:45	ビギナーエアロ 11:00-11:45		DISCO WORLD	疲労回復ヨガ 11:00-11:45		コアトレーニング 11:15-12:00	ビギナーステップ 11:15-12:00	リンパヨガ 11:00-11:30	ZUMBA 11:00-11:45	アクアウォーキング 11:40-11:10	背骨コンディショニング 11:00-11:30	シェイプエアロ 11:00-11:45	ZUMBA 11:00-11:45	ボディファンクション 11:00-11:45			11:00	
:30	留加 ゆりえ			小松田 釣谷	かほ		梶原	ムライ	金山	理香	★TAM★	田波	南	Reiko	大貫			:30	
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45	パワーヨガ 12:00-12:45		ボディクリエイト 12:00-12:30	ミュージカルダンス 11:55-12:40		ZUMBA 12:15-13:00	コンディショニングヨガ 12:15-13:00	かんたんクロール 12:15-13:00	FIGHT DO 12:15-12:45	太極拳 12:00-12:45	バランスコーディネーション 12:00-12:45	スタートエアロ 12:00-12:30	アカウォーキング 11:45-12:15	癒しのハタヨガ 12:00-12:45	ビギナーエアロ 12:00-12:45			12:00
:30	YUUKA ゆりえ			金井 かほ	佐々木 YOU		佐々木	YOU	高原	賢	長沖	Maki	河合	Reiko	大貫			:30	
13:00	HIPHOPダンス 13:00-13:45	ストレッチヨガ 13:00-14:00	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45	FIGHT DO 13:00-13:30	かんたんクロール 13:00-13:45	NAMIE	ビギナーエアロ 13:15-14:00	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00	川島	RADICAL POWER 13:00-13:45	アクアピクス 13:00-13:45	FIT WORKOUT 13:00-13:30	ゆき	エアロフリーク 13:00-13:45	マスタークロール 13:15-14:00			13:00	
:30	YUUKA			釣谷	河原		河原	定員30名	賢	晴	リトモス 13:45-14:30	マスター平泳ぎ 14:00-14:45	AKKO	湯山	寺平	松原		:30	
14:00				ZUMBA 13:45-14:30	ペルビックストレッチ 13:45-14:30	NAMIE	野村			SALSATION 14:00-14:45	ペラティス 14:00-14:45	マスター平泳ぎ 14:00-14:45	13:45-14:30	UBOUND 14:00-14:45				14:00	
:30	FIGHT DO 14:15-15:00	シェイプエアロ 14:15-15:00		湯山			ラテンダンス 14:15-15:00	ベーシックヨガ 14:15-15:15	野村	MAKI	hiro	河原	高原	高原			:30		
15:00	本田 寺平			アカピクス 14:45-15:30	スローフローヨガ 14:45-15:45	飯田	★TAM★			アクアピクス 15:00-15:45	バドミントン 15:00-16:00	MEGADANZ 15:00-15:30	本田	MISAKI	K-POPダンス 15:00-15:45	松浦		15:00	
:30				みや			アカダンス 15:15-16:00	らくゆるメソッド® 15:15-16:00	高崎	石井	定員32名					RADICAL POWER 15:00-15:45		:30	
16:00	卓球 15:15-16:15	RITMOS 15:15-16:15	アカピクス 15:15-16:00	定員32名	パドミントン 15:45-16:45	太極拳 16:00-16:45	今井	卓球	VIRTUAL OXIGENO 16:15-17:00	16:15-17:00	KEIJIRO	FIGHT DO 15:45-16:30	佐藤			JAZZダンス 16:00-16:45		16:00	
:30	定員32名	飯尾									定員32名	VIRTUAL X55 17:15-17:45	16:45-17:30	葵					:30
17:00	バドミントン90 16:30-17:00	VIRTUAL POWER 16:30-17:00		卓球 17:00-18:00	VIRTUAL POWER 17:00-17:45	定員32名	ストレッチピラティス 18:15-19:00	背骨コンディショニング 18:15-19:00	横井	らくゆる&道場 18:30-19:15	ストリートspiritダンス 18:30-19:15	Reiko	ビックルボール90 17:00-18:30	定員24名	パレーボール90 17:00-18:30	VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:45		17:00	
:30	定員32名																	:30	
18:00																		18:00	
:30																		:30	
19:00																		19:00	
:30	Dance Fit 19:20-20:05																	:30	
20:00	una KEI																	20:00	
:30	美姿勢ストレッチ 20:15-21:00																	:30	
21:00	una KEI																	21:00	
:30	バドミントン 21:15-22:15	STRONG NATION 21:15-22:00																:30	
22:00	定員32名	Achico																22:00	

セルフ利用時間プログラムスケジュール

スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)

土曜日

日曜日

VIRTUAL HYPER C  
8:00-8:30

VIRTUAL OXIGENO  
8:35-9:20

## 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】

2026年2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 日 チヒロ	FIT HOP ※1ヶ月間限定 10:00-10:45 日 留加		健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 YUUKA		ピラティス 10:00-11:00 宮崎	フラダンス 10:00-11:00 野田	ピギナーエアロ 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 スタッフ	
11:00	らくゆるメソッド® 11:00-11:45 日 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	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	ピギナーステップ 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	アクアビクス 11:40-11:10 ★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 Reiko	ZUMBA 11:00-11:45 さら	ポディファンクション 11:00-11:45 留加			
12:00	MEGADANZ 12:00-12:45 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		ボディクリエイト 12:00-12:30 金井	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	アクアウォーキング 12:15-13:00 高原	太極拳 12:00-12:45 賢	FIGHT DO 12:15-12:45 長沖	アクアビクス 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					
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 釣谷	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	かんたんクロール 13:00-13:45 NAMIE		ビギナーエアロ 13:15-14:00 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 定員30名	ペルビックストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 賢	アクアビクス 13:00-13:45 晴	FIT WORKOUT 13:00-13:30 河合	エアロフリーク 13:00-13:45 本田	マスタークロール 13:15-14:00 松原				
14:00	FIGHT DO 14:15-15:00 本田	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平		ZUMBA 13:45-14:30 NAMIE	ペルビックストレッチ 13:45-14:30 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 高崎	ペーシックヨガ 14:15-15:15 野村	SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ビラティス 14:00-14:45 hiro	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ペルビックストレッチ 13:45-14:30 湯山	UBOUND 14:00-14:45 高原					
15:00	卓球 15:15-16:15 定員32名	RITMOS	アクアビクス 15:15-16:00 飯尾		ペリーダンス 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:45 ★TAM★	アクアビートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★		アクアビクス 15:00-15:45 石井	パドミントン 15:00-16:00 石井	MEGADANZ 15:00-15:30 竹花	MEGADANZ 14:45-15:30 本田	K-POPダンス 15:00-15:45 松浦	RADICAL POWER 15:00-15:45 MIREI				
16:00	バドミントン90 16:30-18:00 定員32名				アクアダンス 15:15-16:00 みや	らくゆるメソッド® 15:15-16:00 高崎	アクアビートウォーク 15:15-16:00 ★TAM★	UBOUND 15:30-16:15 MEGU	卓球 16:15-17:15 定員32名	卓球90 16:15-17:45 定員32名	卓球90 16:15-17:45 定員32名	FIGHT DO 15:45-16:30 葵	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&平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 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	背骨コンディショニング 18:15-19:00 横井	らくゆる&道場 18:30-19:15 高崎	ストリートspiritダンス 18:30-19:15 Reiko	UBOUND 16:45-17:30 葵	バレーボール90 17:00-18:30 定員24名	松浦塾(1,100円/1回) クロール&平泳ぎの基本練習 16:00-17:00 定員35名			
18:00					ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro				ピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤	らくゆる&道場 18:30-19:15 高崎	ストリートspiritダンス 18:30-19:15 Reiko	RADICAL POWER 17:45-18:30 北澤	バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名				
19:00		トータルボディシェイプ 19:00-19:45 MIZUHO			FIGHT DO 19:15-20:00 高原	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤	FIT CARDIO 19:30-20:00 MEGU	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi		ZUMBA 19:30-20:15 高崎	ボディクリエイト 19:30-20:15 金井	アクアビクス 18:45-20:15 定員32名	アクティブ系 ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等					
20:00	Dance Fit 19:20-20:05 una KEI	UBOUND			フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフィ	ピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 北澤			HIPHOPダンス 20:30-21:30 KNG	調整系 ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等						
21:00	美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	20:00-20:45 さら			バレーボール 21:15-22:00 Achico	RITMOS 21:15-22:00 石井	バスケットボール 21:15-22:15 定員35名	ZUMBA 21:15-22:00 森	ピックルボール90 20:45-22:15 定員24名			アクティブ系 ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等						
22:00	バドミントン 21:15-22:15 定員32名	ZUMBA 21:15-22:00 Achico										アクティブ系 ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等						

## プログラムの種類について

- アクティブ系  
ダンス・エアロビクス・ステップ・ワークアウト・RADICALプログラム等
- 調整系  
ヨガ・リラクゼーション・コンディショニング等
- プールレッスン  
アクアビクス・アクアウォーキング・泳法等
- 球技プログラム  
バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・ピックルボール