

プログラムスケジュール 2021年6月～

| | Monday 月 | | | | Tuesday 火 | | | | Wednesday 水 | | | | Friday 金 | | | | Saturday 土 | | | | Sunday 日 | | | | |
|-------|--|-----------------------------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------|---|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|--|------------------------------------|---|--|-------|--|
| | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | |
| | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | |
| 10:00 | ピギナーエアロ 10:20-11:05 清野 | 太極舞 10:20-11:20 野田 | リフレッシュストレッチ 10:20-10:50 小林 | アクア45 10:30-11:15 大本 | フラダンス 10:30-11:15 ゆかこ | かんたんエアロ 10:20-10:50 小泉 | ホットヨガ 10:20-11:15 emi | アクア30 10:30-11:00 本田 | 背骨 コンディショニング 10:20-11:05 寺戸 | ZUMBA 10:20-11:05 mori mari | ホットヨガ 10:20-11:20 田山 | 3か月習得 マスター平泳ぎ 10:30-11:15 今村 | リラックスヨガ 10:25-11:25 Hitomi | ピギナーエアロ 10:25-11:10 渡澤 | タヒチアン ダンス 10:30-11:30 Tsubaki | アクア30 11:00-11:30 吉原 | ZUMBA 10:20-11:05 宮路 | ピギナーエアロ 10:20-11:05 寺平 | ボディメイクヨガ 10:20-11:05 HAYAMI | | | ファットバーン 10:30-11:10 野村 | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 10:20-11:05 | | |
| 11:00 | | | 女性専用 Beauty Lifeヨガ 11:10-11:55 小林 | 3か月習得 マスター クロール 11:35-12:20 合谷 | 背骨 コンディショニング 11:45-12:30 寺戸 | ボディ スレンダー 11:10-11:55 小泉 | ホットヨガ 11:35-12:30 YOKO | アクア45 11:30-12:15 三俣 | リフレッシュ ピラティス 11:25-12:10 AKANE | ハイパービート 11:35-12:05 八田 | 女性専用 ホットボディ メンテナンスヨガ 11:45-12:45 emi | ※定員40名 【1ヶ月目】 | リラックスヨガ 11:45-12:25 岩本 | ステップ1 11:30-12:15 渡澤 | ヴィンヤサヨガ 11:50-12:35 Hitomi | | リラックスヨガ 11:25-12:10 HAYAMI | エアロファン 11:30-12:15 寺平 | コアリゼット 11:30-12:00 八田 | | バレーボール 11:20-12:20 | ボディ スレンダー 11:30-12:10 野村 | LES MILLS BODYBALANCE 11:20-12:05 | | |
| 12:00 | ジョギングエアロ 11:25-11:55 清野 | ハイパーボディ 11:40-12:25 中村 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ボディ スレンダー 12:15-12:55 飯尾 | ハイパービート 12:45-13:30 本田 | LES MILLS BODYBALANCE 12:15-12:45 | ※定員40名 【1ヶ月目】 | | ハイパーボディ 12:15-13:00 小林 | ホットヨガ 12:50-13:50 黒木 | | JAZZ DANCE 12:30-13:15 AKANE | フィットネス タイチー 12:30-13:15 山崎(マ) | | | ピギナーエアロ 12:45-13:25 岩本 | ハイパーボディ 12:40-13:10 中村 | HOT LES MILLS BODYBALANCE 13:10-13:40 | | ピラティス 12:30-13:10 SAWAKO | ハイパービート 12:35-13:20 八田 | WARM LES MILLS BODYCOMBAT 12:35-13:05 | 3か月習得 マスター クロール 12:30-13:15 中村 | ハイパー エキサイト 12:55-13:40 梶田 | ボディ サイクルヨガ 12:30-13:30 恵里 | LES MILLS BODYCOMBAT 12:25-13:10 | | |
| 14:00 | 骨盤 コンディショニング 13:15-13:55 しずか | コンディショニング 13:05-13:35 CORE | | | ZUMBA 12:55-13:40 安藤 | ハイパークラッシュ 13:20-14:05 中村 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | リラックスヨガ 14:15-15:15 しずか | パルトン 15:00-15:45 宮路 | 姿勢改善 ピラティス 15:00-16:00 SAWAKO | シェイプアクア 14:30-15:15 Tina | ファットバーン 15:00-15:45 野村 | コアリゼット 14:30-15:00 八田 | 女性専用 ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 Maho | | ボディ スレンダー 14:40-15:25 AKKO | | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 14:45-15:30 | | ラテンエアロ 14:45-15:25 吉田 | 24式太極拳 14:30-15:15 金子 | | | アクア45 15:15-16:00 梶田 | ピギナーエアロ 14:30-15:10 山中 | ハイパーボディ 14:30-15:15 釜田 | 女性専用 ホット ヨガ 14:30-15:10 MAI | | ボディ シェイプ エアロ 14:50-15:35 宮崎 | LES MILLS SHBAM 14:35-15:05 | | |
| 16:00 | 卓球 15:45-16:45 | | | | 卓球 16:00-17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | LES MILLS SHBAM 16:20-17:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 17:25-17:55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-18:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | トータルボディ シェイプ 19:15-20:00 mizuho | ハイパークラッシュ 19:00-19:45 梶田 | ホットシェイプ アップヨガ 19:15-20:00 小松田 | | ZUMBA 19:00-19:45 樹山 | ファンクショナル ヨガ 19:30-20:15 梶原 | HOT CRUSH 19:30-20:00 大本 | | ZUMBA 19:00-19:45 ジーナ | トータルボディ シェイプ 19:00-19:45 mizuho | WARM LES MILLS BODYBALANCE 19:10-19:40 | | ZUMBA 19:00-19:45 KUMIKO | ピギナーエアロ 19:00-19:45 寺平 | ホット リリースヨガ 18:30-19:30 emi | | | | | | | | | | |
| 21:00 | ハイパーボディ 20:20-21:05 吉原 | DISCO WORLD 20:15-21:00 小松田 | HOT LES MILLS BODYBALANCE 20:15-21:00 | | ハイパービート 20:15-21:00 梶田 | | | | ハイパークラッシュ 20:10-20:55 大本 | SALSA 20:05-20:50 teppei | ホットヨガ 20:00-21:00 塩見 | | ボディシェイプ エアロ 20:10-20:55 寺平 | ハイパービート 20:10-20:55 釜田 | 19:50-20:35 | | | | | | | | | | |
| 22:00 | バドミントン 【ダブルス】 21:25-22:25 | | WARM LES MILLS BODYCOMBAT 21:20-22:05 | | ミニサッカー 21:15-22:15 | | | | バスケット ボール 21:15-22:15 | | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 21:30-22:15 | | | バレーボール 21:15-22:15 | | | | | | | | | | | |

TEL 0466-37-3353

- 営業時間 平日 10:00～23:00
土曜日 10:00～22:00
日曜祝日 10:00～20:00
- 休館日 毎週木曜日

球技最低催行人数
卓球：10名
バドミントン：8名
ミニサッカー：8名
バスケットボール：8名
バレーボール：10名

…初めての方におすすめのレッスンです。
 W …Webでの事前予約が必要なプログラムです。
 予 …事前に予約券の取得が必要なプログラムです。

※ホットプログラムへのご参加は
 パスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
 ■予約券はお一人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
 (代理での取得が発覚した場合、強制退会となる場合がございます。)
 ■プログラムの予約券はプログラム開始30分前から配布いたします。
 ■予約券は、運動着にお着替えを済ませてからお受け取り下さい。
 ※バーチャルレッスンは定員28名となります。
 ※バーチャルレッスンは入退場自由です。

プログラムスケジュール 2021年7月～

| | Monday 月 | | | | Tuesday 火 | | | | Wednesday 水 | | | | Friday 金 | | | | Saturday 土 | | | | Sunday 日 | | | | |
|-------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------|----------|------------------------------|--|-------|--|
| | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | アリーナ | スタジオA | スタジオB | プール | |
| | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | 定員76名 | 定員40名 | 定員33名 | 定員48名 | |
| 10:00 | ピギナーエアロ 10:20-11:05 清野 | 太極舞 10:20-11:20 野田 | リフレッシュストレッチ 10:20-10:50 小林 | アクア45 10:30-11:15 大本 | フラダンス 10:30-11:15 ゆかこ | かんたんエアロ 10:20-10:50 小泉 | ホットヨガ 10:20-11:15 emi | アクア30 10:30-11:00 本田 | 背骨 コンディショニング 10:20-11:05 寺戸 | ZUMBA 10:20-11:05 mori mari | ホットヨガ 10:20-11:20 田山 | 3か月習得 マスター平泳ぎ 10:30-11:15 今村 | リラクソヨガ 10:25-11:25 Hitomi | ピギナーエアロ 10:25-11:10 渡澤 | タヒチアン ダンス 10:30-11:30 Tsubaki | アクア30 11:00-11:30 三俣 | ZUMBA 10:20-11:05 宮路 | ピギナーエアロ 10:20-11:05 寺平 | ボディメイクヨガ 10:20-11:05 HAYAMI | | | ファットバーン 10:30-11:10 野村 | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 10:20-11:05 | | |
| 11:00 | | | 女性専用 Beauty Lifeヨガ 11:10-11:55 小林 | | | ボディ スレンダー 11:10-11:55 小泉 | | | | | | | ※定員40名 【2ヶ月目】 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ジョギングエアロ 11:25-11:55 清野 | ハイパーボディ 11:40-12:25 中村 | 3か月習得 マスター クロール 11:35-12:20 合谷 | | | ホットヨガ 11:35-12:30 YOKO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ボディ スレンダー 12:15-12:55 飯尾 | ハイパーボディ 12:45-13:30 本田 | LES MILLS BODYBALANCE 12:15-12:45 【2ヶ月目】 | | | ハイパーボディ 12:15-13:00 小林 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 骨盤 コンディショニング 13:15-13:55 しずか | ハイパーボディ 12:45-13:30 本田 | LES MILLS CORE 13:05-13:35 | | | ホットヨガ 12:50-13:50 黒木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | リラクソヨガ 14:15-15:15 しずか | ピギナーエアロ 14:00-14:40 湯山 | ポール ストレッチ 14:00-14:40 SAWAKO | シェイプアクア 14:30-15:15 Tina | | コアシット 14:30-15:00 八田 | 女性専用 ホット 美BODYヨガ 14:15-15:15 Maho | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 卓球 15:45-16:45 | バレトン 15:00-15:45 宮路 | 姿勢改善 ピラティス 15:00-16:00 SAWAKO | | | ファットバーン 15:00-15:45 野村 | WARM LES MILLS BODYBALANCE 15:35-16:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | LES MILLS SHBAM 16:20-17:05 | | | 卓球 16:00-17:00 | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 16:40-17:10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 17:25-17:55 | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 17:30-18:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | WARM LES MILLS BODYCOMBAT 18:15-18:45 | | | コアシット 18:30-19:10 梶原 | WARM LES MILLS SHBAM 18:35-19:05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | トータルボディ シェイプ 19:15-20:00 mizuho | ハイパークラッシュ 19:00-19:45 梶田 | ホットシェイプ アップヨガ 19:15-20:00 小松田 | | | ZUMBA 19:00-19:45 樹山 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | DISCO WORLD 20:15-21:00 小松田 | | | ファンクショナル ヨガ 19:30-20:15 梶原 | HOT CRUSH 19:30-20:00 大本 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | バドミントン 【ダブルス】 21:25-22:25 | | ※定員20名 LES MILLS BODYPUMP 20:30-21:15 | | | ミニサッカー 21:15-22:15 | WARM LES MILLS BODYCOMBAT 21:45-22:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

TEL 0466-37-3353

- 営業時間 平日 10:00～23:00
土曜日 10:00～22:00
日曜日 10:00～20:00
- 休館日 毎週木曜日

…初めての方におすすめのレッスンです。
…Webでの事前予約が必要なプログラムです。

※ホットプログラムへのご参加は
バスタオルと500ml以上の水分が必要となります。
※バーチャルレッスンは定員28名となります。
※バーチャルレッスンは入退場自由です。

球技最低権行人数
卓球：10名
バドミントン：8名
ミニサッカー：8名
バスケットボール：8名
バレーボール：10名