

	Monday	月	Tuesday	火	Wednesday	水	Friday	金	Saturday	土	Sunday	日																		
	スタジオ	アリーナ	プール	暗間 サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	暗間 サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	暗間 サイクルスタジオ																		
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 荒木 悠希	ステップ1 10:30~11:15 若沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	腰痛体操 10:45~11:15 荒木 悠希	はじめてビート30 10:30~11:00 荒木 悠希	ヨガ ベーシック 10:30~11:30 野村 かおり	アクアグループ 10:30~11:15 福業 孝宏	女性専用 ホットスタジオ BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ ファーストシェイブ 10:30~11:00 辻本 未麻	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	水中ウォーキング 10:45~11:15 宮崎 詩織	女性専用 ホットスタジオ アクティブヨガ 10:45~11:45 村尾 みのり	1部制 バドミントン 10:30~11:30													
11:00																														
11:30	ファーストエアロ 11:30~12:00 荒木 悠希	パワーヨガ 11:30~12:15 芳賀 智子	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	cycle S1 ~シェイブ~ 11:30~12:15 後藤 かおり	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	アクア30 11:30~12:00 増子 隼人	cycle T1 ~ターゲット~ 11:45~12:30 杉山 佳奈子	ファーストシェイブ 11:15~11:45 後藤 かおり	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	New cycle S2 ~シェイブ~ 12:00~12:45 後藤 かおり	おなかシェイブ 11:35~11:45 寺平 愛	燃えるエアロ ~コアトレVer~ 11:30~12:15 杉山 佳奈子	水中ウォーキング 11:30~12:00 杉山 佳奈子	女性専用 ホットスタジオ リンパドレナージュ 11:45~12:30 辻 陽子	ミドルエアロ 11:45~12:30 高木 由美	ヌードルシェイブ 12:00~12:30 宮崎 詩織	BeautyLifeヨガ 12:00~12:45 厚芝 真希	ハイパービート 12:00~12:45 森田 直樹											
12:00																														
12:30	筋膜リリース45 12:30~13:15 増子 隼人				BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦			清瀬 由佳	ZUMBA 12:15~13:00 高永 美香			ハイパービート 12:30~13:15 杉山 佳奈子			アクティブヨガ 12:45~13:30 MICHIO	ハイパービート 12:45~13:30 森田 直樹	アクア45 12:45~13:30 田中 孝亮												
13:00																														
13:30	ZUMBA 13:30~14:15 ERI	太極拳 13:15~14:15 野田 優子	フィンスイム 14:00~14:30 荒木 悠希		コアセット10 13:50~14:00 辻 陽子	ZUMBA 14:15~15:00 久武 祐子			シェイプインパクト 13:15~14:00 田中 孝亮	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 高永 美香			太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ベルビクストレッチ ~骨盤調整~ 13:45~14:30 川島 治美																
14:00																														
14:30	フラダンス 14:30~15:15 野田 優子	背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	cycle B1 ~バーニング~ 14:30~15:15 杉山 佳奈子	ベリーダンス 14:10~15:10 辻 陽子				ハイパービート 14:15~15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子			リラクソロジー 14:45~15:30 川島 治美			暗間スタジオ シェイプインパクト 14:45~15:30 森田 直樹	AFAAキックボクシング エクササイズ 13:45~14:30 IZUMI													
15:00																														
15:30	卓球 15:30~16:30				背骨 コンディショニング 15:15~16:15 新井 由香理				ハイパーボディ 15:30~16:15 辻本 未麻	やさしいラテンエアロ ~脂肪ファイヤー~ 15:30~16:15 梶原 理佳子			2部制 バドミントン 16:00~17:00			筋膜リリース45 16:00~16:45 辻本 未麻	ハイパーボディ 15:00~15:45 梶井 結子	アクア45 15:00~15:45 浅野 拓実												
16:00	Free Time																													
16:30	スタジオ 開放時間 16:00~18:00				2部制 バドミントン 16:30~17:30				Free Time																					
17:00																														
17:30																														
18:00																														
18:30																														
19:00																														
19:30	女性専用 ホットスタジオ リンパドレナージュ 19:30~20:15 MICHIO	リトモス 19:30~20:15 UENO		cycle B1 ~バーニング~ 19:30~20:15 田中 孝亮	パワーヨガ 19:30~20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイブ 19:45~20:30 MIZUHO			女性専用 ホットスタジオ BeautyLifeヨガ 19:30~20:15 厚芝 真希	ハイパーキネサイト 19:30~20:15 浅野 拓実			女性専用 ホットスタジオ 美脚美尻ヨガ 19:30~20:15 橋本 早苗	ハイパーボディ 19:30~20:15 増子 隼人																
20:00																														
20:30																														
21:00																														
21:30	時間変更 ストライクインパクト ~K-JPOP~ 21:30~22:15 浅野 拓実																													
22:00	暗間スタジオ	バスケットボール 21:45~22:45																												
22:30																														
23:00																														

...初心者の方におすすめのプログラムです。
 ...事前予約が必要なプログラムです。
 開始30分前よりジムカウンターでご本人様ご予約下さい。
 ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
 ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
 ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。

ホットプログラムご参加について【定員40名】
 *ホットプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
 *ホットプログラムは、500ml〜1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
 *途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
 *食後2時間以内のレッスン参加はなるべく控えて下さい。
 *レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給して下さい。