

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	
10:30	BeautyLifeヨガ	ステップ1		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	DISCO WORLD	ボディ コンディショニング		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	はじめてビート30	ヨガ ベーシック	アクアグローブ	ボディメイクサイクル	BeautyLifeヨガ	スタイルアップエアロ	アクア45		NEW ファーストシェイプ	パワーヨガ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ	1部制		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
11:00	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 岩沼 比呂子	10:45~11:30 杉山 佳奈子		10:30~11:15 若瀬 七海	10:30~11:30 高崎 玲子			10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:30 野村 かおり	10:30~11:15 稲葉 孝宏	10:30~11:00 辻本 未麻	10:30~11:15 荒木 悠希	10:30~11:15 湯山 佳代	10:30~11:15 森田 直樹		10:30~11:00 森田 直樹	10:30~11:30 辻 陽子			女性専用 ホットスタジオ	10:30~11:30 バドミントン		10:45~11:15 宮崎 詩織	
11:30	ファーストエアロ	パワーヨガ		ボディメイクサイクル					シェイプインパクト				おなかシェイプ	燃えるエアロ	水中ウォーキング		女性専用 ホットスタジオ	ミドルエアロ			女性専用 ホットスタジオ	NEW		ボディメイクサイクル	
12:00	11:30~12:00 荒木 悠希	11:30~12:15 芳賀 智子	11:45~12:15 杉山 佳奈子	11:30~12:00 後藤 かおり	11:45~12:30 若瀬 七海	11:45~12:30 高崎 玲子			11:15~11:45 辻本 未麻				11:35~11:45 寺平 愛	11:30~12:00 石井 聖人			11:45~12:30 辻 陽子	11:45~12:30 高木 由美			NEW	時間変更	ボディメイクサイクル		
12:30	筋膜リリース45	ポールエクササイズ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	BeautyLifeヨガ	ダンスStyleエアロ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	清瀬 由佳	ZUMBA			12:00~12:45 橋本 恵里	12:15~12:45 荒木 悠希	12:15~12:00 石井 聖人		NEW	12:45~13:30 辻本 未麻	12:15~12:45 森田 直樹			NEW	時間変更	ボディメイクサイクル	
13:00	12:30~13:15 辻本 未麻	12:30~12:45			12:45~13:30 杉山 佳奈子	12:45~13:45 遠藤 昌彦			12:00~13:00 清瀬 由佳	12:15~13:00 富永 美香			12:30~13:15 杉山 佳奈子	12:30~13:15 高木 悠希	12:30~13:45 高柳 聡史		12:45~13:30 辻本 未麻	12:45~13:30 増子 隼人			NEW	時間変更	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中		
13:30	ZUMBA	太極舞		ボディメイクサイクル	コアリセット10			ボディメイクサイクル	フラダンス	ピラティス			13:30~14:30 橋本 早苗	13:15~14:00 富永 美香			12:45~13:30 辻本 未麻	12:45~13:30 増子 隼人			時間変更	13:15~13:45 宮田 英史	NEW	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
14:00	ERI	野田 優子		ボディメイクサイクル				ボディメイクサイクル	ゆかこ	ハイパーボディ			13:30~14:30 橋本 早苗	13:45~14:30 川島 治美			12:45~13:30 辻本 未麻	12:45~13:30 増子 隼人			時間変更	13:15~13:45 宮田 英史	NEW	ボディメイク サイクル45	
14:30	シェイプインパクト	背骨コンディショニング		ボディメイクサイクル	ベリダグダンス	ZUMBA		ボディメイクサイクル	ハイパービート	ヨガ			14:15~15:00 高柳 聡史	14:15~15:00 梶原 理佳子	14:15~15:00 杉山 佳奈子		NEW	14:45~15:30 橋本 恵里	14:45~15:30 橋本 恵里			時間変更	14:00~14:45 宮田 英史	NEW	ボディメイク サイクル45
15:00	14:30~15:00 高柳 聡史	14:30~15:15 三上 奈美枝	14:45~15:30 荒木 悠希	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	14:10~15:10 辻 陽子	14:15~15:00 久武 祐子		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	14:15~15:00 高柳 聡史	14:15~15:15 梶原 理佳子			14:45~15:45 阿部 利香	14:45~15:30 川島 治美			14:45~15:30 橋本 恵里	14:45~15:30 橋本 恵里			時間変更	15:00~15:45 森田 直樹	NEW	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
15:30	おなかシェイプ	卓球		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ	女性専用 ホットスタジオ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ハイパーボディ	やさしいラテンエアロ			15:30~16:15 高柳 聡史	15:30~16:15 梶原 理佳子			15:00~15:45 長谷川 真奈美	15:00~15:45 梶原 理佳子			時間変更	15:00~15:30 森田 直樹	NEW	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	
16:00	Free Time	15:30~16:30			おなかシェイプ	2部制		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	2部制	Free Time			16:00~17:00 橋本 恵里	16:00~17:00 橋本 恵里			15:45~16:30 石井 俊太郎	15:45~16:30 石井 俊太郎			時間変更	15:45~16:30 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
16:30	スタジオ 開放時間				16:05~16:15 ベリックヨガ	2部制		Free Time	Free Time	バドミントン			16:00~17:00 橋本 恵里	16:00~17:00 橋本 恵里			16:15~17:00 田中 七緒	16:15~17:00 田中 七緒			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
17:00	16:00~18:00 ※ストレッチポール やフレックスクッション をご用意しています。				16:30~17:15 後藤 かおり	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	卓球			16:30~18:00 橋本 恵里	16:30~18:00 橋本 恵里			16:45~17:15 森田 直樹	16:45~17:15 森田 直樹			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
17:30					16:30~17:30 後藤 かおり	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	卓球			16:30~18:00 橋本 恵里	16:30~18:00 橋本 恵里			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
18:00	夜のレッスンは一部毎週プログラム内容が変わります！色々なレッスンが受けられるから楽しい！																								
18:30					16:30~17:30 後藤 かおり	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	卓球			16:30~18:00 橋本 恵里	16:30~18:00 橋本 恵里			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
19:00	女性専用 ホットスタジオ				16:30~17:30 後藤 かおり	バドミントン		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	Free Time	卓球			16:30~18:00 橋本 恵里	16:30~18:00 橋本 恵里			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
19:30	おなかシェイプ	期間限定		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	女性専用 ホットスタジオ	女性専用 ホットスタジオ		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ハイパーボディ	エクササイズ			19:05~19:15 おなかシェイプ	19:30~20:15 森田 直樹			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
20:00	19:05~19:15 おなかシェイプ	ラテンダンス		BNサイクル	20:00~20:30 大宮根 和希	20:00~20:45 MIZUHO		BNサイクル	20:00~20:30 増子 隼人	20:00~20:30 増子 隼人			19:20~19:30 おなかシェイプ	19:30~20:15 森田 直樹			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
20:30	19:30~20:15 MIZUHO	若瀬 七海		BNサイクル	20:00~20:30 大宮根 和希	20:00~20:45 MIZUHO		BNサイクル	20:00~20:30 増子 隼人	20:00~20:30 増子 隼人			19:20~19:30 おなかシェイプ	19:30~20:15 森田 直樹			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
21:00	NEW Upbeat Musicヨガ	ZUMBA		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	BeautyLifeヨガ	NEW		サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ウォームアップ	AFAA キックボクシング エクササイズ			19:45~20:30 厚芝 真希	20:30~21:30 同島 理恵			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
21:30	20:30~21:15 橋本 恵里	酒井 留加		BNサイクル	20:05~21:30 橋本 恵里	20:05~21:30 橋本 恵里		BNサイクル	20:05~21:30 橋本 恵里	20:05~21:30 橋本 恵里			19:45~20:30 厚芝 真希	20:30~21:30 同島 理恵			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
22:00	NEW ストライクインパクト	バスケットボール		BNサイクル	21:45~22:15 増子 隼人	21:45~22:45 橋本 恵里		BNサイクル	21:45~22:15 石井 聖人	21:45~22:45 宮田 英史			20:45~21:30 同島 理恵	21:45~22:45 宮田 英史			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
22:30	21:45~22:30 森田 直樹	21:45~22:45		BNサイクル	21:45~22:15 増子 隼人	21:45~22:45 橋本 恵里		BNサイクル	21:45~22:15 石井 聖人	21:45~22:45 宮田 英史			20:45~21:30 同島 理恵	21:45~22:45 宮田 英史			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	
23:00	スペシャル！ 男女参加可能			BNサイクル	21:45~22:15 増子 隼人	21:45~22:45 橋本 恵里		BNサイクル	21:45~22:15 石井 聖人	21:45~22:45 宮田 英史			20:45~21:30 同島 理恵	21:45~22:45 宮田 英史			17:00~17:45 増子 隼人	17:00~17:45 増子 隼人			時間変更	16:00~16:45 森田 直樹	NEW	ボディメイク サイクル45	

音楽と光を楽しむ！BNサイクルはソウルフルな心拍計無しのクラス！

…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。
※「サイクルレッスン」はフロントで予約札を配布致します。【定員16名】⇒レッスン参加の方は飲み物をお持ち下さい。
※ホットレッスンは全て女性専用です。

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(ウォーム含む)ヨガは予約制です。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。
*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。