

	Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日				
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール		
10:00	ホットBeauty lifeヨガ 10:10-10:55 渡邊 理利	ピギナーエアロ 10:00-10:45 工藤 兼一	アクア45 10:00-10:45 田中 孝亮	ホットヨガ 10:00-11:00 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 10:15-11:00 sato	時間変更 ヌードルシェイプ30 10:15-10:45 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 大原 希	ピラティス 10:15-11:00 富永 美香	アクア45 10:00-10:45 石井 俊太郎	ホットベーシックヨガ 10:15-11:00 松岡 茉優	スリムエアロ 10:00-10:45 飯尾 亜希	水中ウォーキング 10:30-11:00 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 大原 希	ベルビック ストレッチ 10:30-11:15 志手 加世子		ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 浦野 邦子	ピギナーエアロ 10:30-11:15 岡崎 正敬			
11:00	NEW! ホット リラクゼーションヨガ 11:05-11:50 CHIE	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 工藤 兼一	アクア30 11:15-11:45 渡邊 理利	ホットBeauty lifeヨガ 11:15-12:00 浦野 邦子	ZUMBA 11:15-12:00 sato	水中ウォーキング 10:50-11:20 粕谷 俊晃	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	24式太極拳 11:15-12:15 金子 満	シェイプグローブ30 11:15-11:45 田中 孝亮	ホットSlow Flowヨガ 11:15-12:15 清瀬 由圭	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	ヌードルシェイプ30 11:15-11:45 浦野 邦子	ファーストステップ 11:15-11:45 加々見 篤		ホットBeauty lifeヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝				
12:00	骨盤コンディショニング ホットヨガ 12:00-12:45 辻 陽子	ダンスエアロ 12:05-12:50 三村 典子	3ヶ月習得 マスタークロール 12:00-12:45 浅沼 さやか	ホットベーシックヨガ 12:15-13:00 渡邊 理利	ハイパーボディ 12:15-13:00 粕谷 俊晃		DISCO WORLD 12:15-13:00 高橋 久美子	背骨 コンディショニング 12:30-13:30 小林 圭子		ホットBeauty lifeヨガ 12:45-13:30 浦野 邦子	ハイパーナチュラル 12:00-12:30 柏木 志帆	アクア30 12:00-12:30 加々見 篤	ファーストシェイプ 12:00-12:30 田村 百合可	やさしいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸		ホットBeauty lifeヨガ 12:45-13:30 渡邊 理利	卓球 12:30-13:30	アクア45 12:45-13:30 山本 航司		
13:00	ベリーダンス 13:00-13:45 辻 陽子	ハイパーボディ 13:00-13:45 田中 孝亮	3ヶ月目 初心者大歓迎!!			時間変更 3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:30-14:15 浅沼 さやか	ファーストヨガ 13:15-13:45 柏木 志帆				やさしいラテンエアロ30 12:45-13:15 平松 和幸		Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 松岡 茉優	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	シェイプグローブ 12:30-13:15 加々見 篤					
14:00	エンジョイステップ入門 ~まずはこれから~ 14:00-14:45 中山 昌子	骨盤底筋 フィットネス 14:00-14:45 若瀬 七海		ピギナーエアロ 13:30-14:15 寺平 愛	ボディ コンディショニング 13:30-14:30 高崎 玲子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:30-14:15 浅沼 さやか	ファーストエアロ 14:00-14:30 粕谷 俊晃	ナニアロハ 13:45-14:45 山口 糸乃			ボディスレンダー 13:30-14:15 平松 和幸		ADIDAS YOGA 13:45-14:30 小山 美紀	ハイパーボディ 13:40-14:25 渡辺 泰平		NEW! ウォームヨガ 13:45-14:15 柏木 志帆	ハイパービート30 13:45-14:15 羽鳥 絢美			
15:00	Beautyライン 15:00-15:30 田村 百合可	ピギナーエアロ 15:00-15:45 若瀬 七海	アクア30 15:15-15:45 松岡 茉優	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	3ヶ月目 初心者大歓迎!!	ファーストシェイプ 14:45-15:15 松岡 茉優			3ヶ月習得 マスタークロール 14:45-15:30 大原 希	ヨガ60 14:30-15:30 小泉 あやみ	アクア45 14:30-15:15 田中 孝亮	ファーストステップ 14:20-14:50 粕谷 俊晃	Beautyライン 14:45-15:15 田村 百合可	ハイパービート 14:35-15:20 山本 航司	Beautyライン 15:10-15:50 粕谷 俊晃	ハイパーボディ30 15:15-15:45 山本 航司	アクア30 14:30-15:00 加々見 篤		
16:00		卓球 16:00-17:00		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 柏木 志帆	卓球 15:45-16:45		Beauty lifeヨガ 15:30-16:15 浦野 邦子	バドミントン 15:00-16:00	アクア30 15:45-16:15 山本 航司	Beautyライン 15:45-16:15 田村 百合可	卓球 15:45-16:45	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 15:30-16:15 松岡 茉優	Beautyライン 15:25-15:55 渡邊 理利	ハイパービート 15:30-16:15 鏡 早苗		Beautyヘルビック 15:10-15:50 粕谷 俊晃	ハイパーボディ30 15:15-15:45 山本 航司			
17:00		バドミントン 17:15-18:15			卓球 16:15-17:15						バドミントン 17:00-18:00			コアトレーニング 16:30-17:30 梶原 理佳子		ハイパーエキサイト 17:00-17:45 加々見 篤	ハイパークラッシュ 16:00-16:45 山本 航司			
18:00				スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒				ピラティス 18:00-18:45 梶原 理佳子					ホットベーシックヨガ 17:45-18:30 星野 麻由美	ハイパーエキサイト 17:45-18:30 粕谷 俊晃						
19:00	担当者変更 ホットベーシックヨガ 19:15-20:00 松岡 茉優	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲			背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝			ホットパワーヨガ 19:00-20:00 竹内 真理子	RITMOS 19:00-20:00 hona	ハイパービート 18:30-19:15 羽鳥 絢美				ミニサッカー 18:45-19:45						
20:00										ハイパーボディ 19:30-20:15 渡邊 理利	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美				バスケットボール 20:00-21:00					
21:00	ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパーボディ 20:15-21:00 渡辺 泰平		ハイパーボディ 20:15-21:00 加々見 篤	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝			ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパークラッシュ 20:30-21:15 田中 孝亮									
22:00	ホットクラッシュ 21:15-21:45 山本 航司	バレーボール 21:15-22:15		ハイパーエキサイト30 21:15-21:45 山本 航司	ミニサッカー 21:15-22:15			ホットシェイプ 21:15-21:45 羽鳥 絢美	バスケットボール 21:15-22:15	カーディオムーフコア 21:30-22:00 田中 孝亮	バレーボール 21:30-22:30									
23:00																				

初めての方におすすめのレッスンです。

前月から変更(時間、場所等)のあるレッスンです。

事前予約が必要なプログラムです。
レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券をお受け取り下さい。
プールプログラムは5分前からコース変更等の準備を行います。
※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。
※予約券の取得はロッカールームで着替えた後にお願います。
※予約券の取得はご本人様のみとなります。
※祝・祭日のスケジュールはその都度別途、ご案内をいたします。
詳しい内容はスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。
※ハイパーコアへのご参加は、フェイスタオルが必要となります。
※背骨コンディショニングへのご参加は、長めのタオルが必要となります。

TEL 046-271-6781

●営業時間 平日 9:30 ~ 23:30
土曜日 10:00 ~ 22:00
日曜日 10:00 ~ 20:00

●休館日 毎週木曜日