

枠内に色がついているプログラムは  
………初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム  
¥……有料プログラム

be……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ
3Fスタジオ	3Fスタジオ	3Fスタジオ	3Fスタジオ	3Fスタジオ	3Fスタジオ	3Fスタジオ
5Fスタジオ	5Fスタジオ	5Fスタジオ	5Fスタジオ	5Fスタジオ	5Fスタジオ	5Fスタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10 10:00~10:50 ラテンエアロ50 甲斐朱子	10:00~11:00 ボディクリエイト60 三谷剛之	10:00~11:00 エアロ60 高橋希	10:00~11:00 ボディクリエイト60 MEGUMI	10:00~11:00 エアロ60 志田久美子	10:25~11:40 エアロ75 Matsu	10:20~11:20 エアロ60 山崎麻里
11 10:30~11:10 ステップ40 MEGUMI 定員25名	10:10~11:00 エアロ50 石黒昌子	10:00~11:00 太極拳60 佐藤なな子	10:15~10:55 Beat Beats Boxing@40 SeiRyu	10:30~11:30 ヨガ60 石原恵	10:30~11:30 ヨガ60 石原恵	10:30~11:15 バレトン45 関口圭子
12 11:15~12:15 ヨガ60 佐々木麻衣	11:00~11:30 パーソナル30 角屋明子	11:15~12:05 ステップ50 高橋希	11:20~12:00 ステップ40 小塚康恵 定員25名	11:45~12:30 バレトン45 石原恵	12:00~12:50 エアロ50 椎谷あずみ	11:35~12:25 エアロ50 山崎麻里
13 12:30~13:10 エアロ40 椎谷あずみ	11:30~12:00 パーソナル30 角屋明子	11:15~12:05 青竹ピクス@50 遠藤奈美子	12:20~13:10 つぼ気功50 遠藤奈美子	12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 樋口結花	12:15~13:15 スイミングスクール (上級) 樋口結花	12:35~13:20 ZUMBA(45min) 佐藤由美子
14 13:45~14:35 ステップ50 MEGUMI 定員35名	12:15~13:15 スイミングスクール (中級) 角屋明子	12:20~13:05 Group Fight 45 柏木千明	12:30~13:20 エアロ50 志田久美子	13:10~14:10 Group Power 60 本間千尋 定員30名	13:10~14:10 Group Power 60 本間千尋 定員30名	13:35~14:35 Group Power 60 伊佐千尋 定員30名
15 14:50~15:40 エアロ50 志田久美子	12:35~13:25 エアロ50 石黒昌子	12:20~13:10 つぼ気功50 遠藤奈美子	13:40~14:25 Group Power 45 小塚康恵 定員30名	14:25~15:25 RPBコントロール60 mikiko	14:25~15:25 RPBコントロール60 mikiko	14:45~15:45 Group Fight 60 竜崎茜
16 15:55~16:55 ボディクリエイト60 牧拓生	13:30~14:30 ジャズダンス60 足田真規	13:20~14:20 ヨガ60 加藤洋米	13:30~14:30 エアロ40 志田久美子	15:45~16:30 Group Fight 45 数田省吾	15:45~16:30 Group Fight 45 数田省吾	15:55~16:35 エアロ40 MEGUMI
17 18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子	13:30~14:30 スイミングスクール (初級) 角屋明子	14:40~15:40 エアロ60 石黒昌子	14:45~15:30 バレトン45 戸田陽子	16:45~17:45 ボディクリエイト60 三谷剛之	16:45~17:45 ボディクリエイト60 三谷剛之	16:00~17:00 ステップ60 島根直斗
18 19:40~20:30 ステップ50 山崎麻里	13:40~14:25 Group Blast 45 小塚康恵 定員35名	14:40~15:10 パーソナル30 長谷川篤司/角屋明子	14:45~15:30 バレトン45 戸田陽子	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 高橋希	17:00~17:45 ZUMBA(45min) 高橋希	18:00~18:40 エアロ40 高橋希
19 20:50~21:50 Group Blast 60 矢島一樹 定員35名	14:45~15:45 バレエストレッチ60 足田真規	14:40~15:40 Group Fight 60 長谷川大樹	15:50~16:20 腰痛予防ストレッチ30 鈴木友喜	18:00~18:45 Group Blast 45 竜崎茜 定員35名	18:00~18:45 Group Blast 45 竜崎茜 定員35名	18:45~19:05 エアロ40 高橋希
20 19:40~20:30 ステップ50 山崎麻里	14:45~15:45 バレエストレッチ60 足田真規	14:40~15:40 Group Fight 60 長谷川大樹	16:10~17:10 キッズダンススクール 足田真規 (3歳~小学1年)	19:45~20:45 Group Fight 60 大場裕太	19:45~20:45 Group Fight 60 大場裕太	19:45~20:45 エアロ40 高橋希
21 20:50~21:50 Group Blast 60 矢島一樹 定員35名	15:50~16:50 ヨガ60 花井美智子	14:40~15:40 Group Fight 60 長谷川大樹	17:20~18:20 ジュニアダンススクール 足田真規 (小学1年~中学3年)	20:00~20:45 エアロ50 高橋希	20:00~20:45 エアロ50 高橋希	20:00~20:45 エアロ50 高橋希
22 21:00~22:00 ボディクリエイト60 三谷剛之	16:30~17:30 キッズダンススクール ゆか (4歳~小学3年)	14:40~15:40 Group Fight 60 長谷川大樹	18:40~19:40 気功スクール 智超法気功教室	21:00~21:45 Group Blast 45 竜崎茜 定員25名	21:00~21:45 Group Blast 45 竜崎茜 定員25名	21:00~22:00 ボディクリエイト60 三谷剛之

**【お知らせ】**

- スタジオの定員制プログラムは、開始60分前より2階ジムにてチケットを配布します。
- プールの定員制プログラムは、開始60分前よりプールカウンターにてチケットを配布します。
- アクアエクササイズ系はすべて定員20名となります。
- 担当者・レッスン時間等は急遽変更となる場合がございます。