

	月 [MON]				火 [TUE]				水 [WED]	木 [THU]				金 [FRI]				土 [SAT]			日 [SUN]				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール		プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	プールサイド	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	10:00~ はじめて ポール	10:00~ 入門エアロ 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャイロキネシス 菱				10:00~ 自彊術 松本(清)	10:00~ 身体調整 ストレッチ 岡田	10:20~ アクアピクス 太田(輝)		10:00~ 姿勢改善 ピラテス 原根	10:00~ チャレンジ ステップ 田中(陽)			9:50~ ヨガ 岡田	9:50~ チャレンジ ステップ 水本		10:00~ ヨガ 住吉	10:00~ ストリート ダンス 坂井			
11	11:00~ チャレンジ エアロ 早川	11:00~ はじめて スピニング45 高橋			11:00~ 入門エアロ ウエープリング ストレッチ 島田	11:00~ ウエープリング ストレッチ 島田				11:00~ 入門エアロ 柴	11:00~ ヨガ 松本(清)	11:00~ 機能改善EX 須佐美		11:00~ ベジック エアロ 原根	11:00~ 美容バレエ 新国	11:00~ アクアマーシャル 四方		11:00~ ベジック エアロ 岡田	10:50~ スピニング45 高橋	10:50~ アクア シェイプ40 中川	11:00~ ベジック ステップ 中西	11:00~ マットde ピラテス 若菜	11:10~ アクアピクス		
12	12:00~ ベジック ステップ 水本	12:00~ はじめて ワークアウト			12:00~ 入門ステップ ラテンエアロ 中畑	12:00~ ラテンエアロ 中畑				12:00~ POWER®45	12:15~ ストリート ダンス 西田	12:30~ ストリート ダンス 西田	12:30~ ストリート ダンス 西田	12:15~ マージナル アーツ 四方	12:15~ 体幹EX	12:00~ 水泳教室 (ビギナー)		12:00~ ベジック エアロ 岡田	11:50~ スピニング45 高橋	11:50~ アクア シェイプ40 中川	12:00~ ZUMBA® 若菜	12:00~ FIGHT DO®45 若菜			
13	13:00~ マイルヨガ 中道	13:00~ UBOUND®30			13:00~ ZUMBA® 米田	13:00~ ZUMBA® 米田				13:00~ チャレンジ エアロ40 早川	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ フラダンス 西川	13:30~ フラダンス 西川	13:15~ 機能改善 エクササイズ 岡田	13:15~ チャレンジ エアロ 小敷	13:15~ 腰痛改善 トレーニング		13:00~ チャレンジ エアロ 早川	12:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	12:50~ FIGHT DO®45	13:00~ POWER®45	13:00~ 入門エアロ 若菜			
14	14:15~ POWER®30	14:30~ 梅気功太極拳 寺岡			14:00~ チャレンジ エアロ 松本(莉)	14:00~ はじめて エアロ 松本(莉)				14:00~ ベジック ステップ 四方	14:30~ ボルドブラ 今堀	14:30~ ボルドブラ 今堀	14:15~ 水泳教室 (ベジック)	14:15~ 入門ステップ 小林	14:15~ チャレンジ エアロ 小敷	14:00~ かんたん!! 4泳法		14:15~ チャレンジ エアロ 早川	13:50~ チャレンジ ステップ 浅貝	13:50~ シェイプ アップ 森本	14:00~ 入門ステップ 若菜	14:00~ ウエープリング ストレッチ 島田	14:15~ 初級クロール 羽谷		
15	15:00~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋	15:00~ 筋膜ローラー ストレッチ 高橋			15:00~ チャレンジ ステップ 松本(莉)	15:00~ はじめて ステップ 松本(莉)				15:00~ ベジック ステップ 四方	15:30~ ストレッチ ポールEX	15:30~ ストレッチ ポールEX	15:15~ 水泳教室 (ベジック)	15:15~ ベジック ステップ 小林	15:15~ EARTH YOGA®45	14:45~ スイム チャレンジ 羽谷		15:00~ ベジック エアロ 森本	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	14:50~ EARTH YOGA®45 高橋	15:00~ UBOUND®45	15:15~ スイム トレーニング 羽谷			
16					15:45~ ヨガ教室 田中(三)	15:45~ ヨガ教室 田中(三)				15:40~ ヨガ 小原								15:50~ UBOUND®45 高橋	15:50~ ジャイロキネシス 太田(あ)						
17																									
18																									
19	18:15~ ベジック エアロ 森本	18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 国分		18:15~ チャレンジ ステップ 小敷	18:15~ チャレンジ ステップ 小敷				18:15~ ベジック エアロ 今堀	18:15~ 機能改善 エクササイズ 今堀	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	18:30~ NEW POWER®30	18:15~ NEW マイルヨガ 中道			18:15~ ベジック エアロ 森本	18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ ボディ コンディショニング 国分	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	18:30~ ブルサイド ウオーミング 木下	
20	19:15~ FIGHT DO®45	19:15~ ZUMBA® 国分			19:15~ メリハリ BODY 中川	19:15~ チャレンジ エアロ 小敷				19:15~ ダンササイズ 森本	19:15~ ボルドブラ 今堀	19:30~ ボルドブラ 今堀	19:30~ ボルドブラ 今堀	19:15~ UBOUND®45	19:15~ チャレンジ エアロ 柴			19:15~ FIGHT DO®45	19:15~ ZUMBA® 国分	19:15~ ボディ コンディショニング 国分	19:30~ アクアピクス 叶夢	19:30~ アクアピクス 叶夢	19:30~ アクアピクス 叶夢	19:30~ アクアピクス 叶夢	
21	20:15~ ステップ教室 浅貝	20:15~ ステップ教室 浅貝			20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ボクシング ミックス 中川				20:15~ ベジック ステップ 今堀	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ コアトレ ジャズダンス 坂井	20:15~ クロール バタフライ 梅村	20:15~ マージナル アーツ 高橋	20:15~ チャレンジ ステップ 柴			20:15~ ステップ教室 浅貝	20:15~ ステップ教室 浅貝	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:15~ ボクシング ミックス 中川	

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。女性…女性限定のクラスです。

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容はWEB予約画面・館内掲示板・HPにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用のアプリからの予約となります。
※会員専用アプリのみ、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけるます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
※台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮し予告なくレッスンを休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

【その他】
※教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。
変更があった場合は、専用アプリからご覧いただけます。



代行情報



WEB予約方法