

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。

定員制プログラム
有料プログラム

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
10 第1スタジオ 10:15~10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:20~11:05 ZUMBA(45min) 今崎美千代 【定員70名】	第1スタジオ 10:15~10:25 シナプソロジー10 10:30~10:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15~10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15~10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:30~11:30 リトモス60 大城あいり	第1スタジオ 10:40~11:20 エアロ40 横井裕美
11 10:40~11:40 ヨガ60 上玉利千鶴子	10:35~11:25 エアロ50 近藤貴衣	10:55~11:25 ZUMBA GOLD(30min) 今崎美千代	10:45~11:30 リトモス45 三輪郁美	10:45~11:30 リトモス45 三輪郁美	10:45~11:30 ZUMBA(45min) 土井珠路	10:45~11:30 ZUMBA(45min) 土井珠路
12 12:15~13:00 Group Fight 45 小林真人	12:00~13:00 ヨガ60 山本純子	12:30~13:10 エアロ40 近藤貴衣	11:45~12:30 パレトン45 三輪郁美	11:45~12:30 パレトン45 三輪郁美	11:55~12:55 Group Power 60 井澤哲志 【定員30名】	11:40~12:30 エアロ50 横井裕美
13 13:15~14:15 パワーヨガ60 松本亜由美	13:15~14:00 Group Fight 45 北口宗誠	13:30~14:30 ヨガ60 田中泉	12:45~13:45 ヨガ60 山本純子	12:45~13:45 ヨガ60 山本純子	13:20~14:00 エアロ40 増田志乃	12:45~13:30 RPBエッセンス45 maiko
14 14:30~15:10 エクササイズ40 松本亜由美 【定員60名】	14:15~15:00 パレトン45 大木真理	14:40~15:25 パーソナルトレーニング45 近藤貴衣	14:05~14:50 Group Fight 45 井澤哲志	14:05~14:50 Group Fight 45 井澤哲志	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 花岡由美子	14:00~15:00 エアロ60 古市昌代
15 15:25~16:10 パレトン45 松本亜由美	15:15~16:00 RPBエッセンス45 大木真理	15:05~15:45 ホットヨガ40 小杉優華 【定員35名】	15:05~15:45 アロマストレッチ40 小杉優華	15:05~15:45 アロマストレッチ40 小杉優華	15:20~15:50 ポルトラボ30 伊藤ひとみ	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 古市昌代
16 15:30~18:30 カワイ 体育教室	15:30~18:30 ジュニア チャリディング	16:30~19:30 ジュニア ダンス	16:05~17:05 ピラティススクール 向井いくよ	16:05~17:05 ピラティススクール 向井いくよ	16:05~16:55 エアロ50 伊藤ひとみ	16:20~17:05 Group Fight 45 北口宗誠
17 19:30~20:30 ピラティス スクール 雪島君枝 ※祝日の場合、 時間等を変更して 実施致します。	19:35~20:20 ホットパワーヨガ45 横山理恵子 【定員35名】	19:15~20:15 ヨガ60 河津真子	19:15~20:05 エアロ50 古市昌代	19:15~20:05 エアロ50 古市昌代	17:15~17:55 ペリーシェイプ40 伊藤ひとみ	17:30~18:10 アロマストレッチ40 川崎彩香
18 20:40~21:25 ZUMBA(45min) 富田美香子	20:35~21:15 ペリーシェイプ40 伊藤ひとみ	20:40~21:10 エアロ40 佐竹知子	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 古市昌代	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 古市昌代	18:20~19:05 Group Fight 45 井澤哲志	19:00~20:00 スペシャル マスターズ60 藤井祐馬
19 21:40~22:25 Group Fight 45 北口宗誠	21:30~22:15 Group Fight 45 井澤哲志	21:25~22:25 ヒップホップ60 MIKI	21:25~22:25 リトモス60 土井珠路	21:25~22:25 リトモス60 土井珠路	19:15~20:15 エアロ60 花岡由美子	
20 20:45~21:30 Group Power 45 北口宗誠 【定員30名】	20:40~21:20 ステップ40 向井いくよ 【定員30名】	20:30~21:00 エアロ40 佐竹知子	20:45~20:55 カラダうごく15	20:45~20:55 カラダうごく15	18:25~18:45 温ヨガストレッチ20 横山理恵子	
21 21:45~22:25 温ヨガ40 小杉優華 【定員35名】	21:30~22:20 エアロ50 向井いくよ	21:30~22:15 Group Blast 45 山口茜 【定員30名】	21:45~22:00 カラダうごく15	21:45~22:00 カラダうごく15	18:50~19:35 ホットパワーヨガ45 横山理恵子 【定員35名】	
22 22:00~22:15 お腹シェイプ15	22:00~22:15 お腹シェイプ15	22:00~21:00 成人 スイミング スクール	22:00~21:00 成人 スイミング スクール	22:00~21:00 成人 スイミング スクール	17:25~18:10 Group Power 45 山口茜 【定員30名】	

※スクールは別途、
申込が必要です。

ホット/温プログラム

■ホットプログラム=室温32~36℃のプログラム
持ち物(バスタオル、小さいタオル、500ml以上のお飲物)

■温プログラム=室温28~32℃のプログラム
持ち物500ml以上のお飲物