

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート	1スタジオ	2スタジオ	カルチャー	ショート				
10	10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操			
10:30~11:20	ダンスエアロ maki	マット ピラティス 高橋			やさしい ラテンエアロ 高山	ヨガ TOMOMI			ロー50 高橋	アルファ リラックス 体操 橋詰	【有料】 成人スクール		オリジナル エアロ maki	10:30~11:00 ボディ パンプ30 大藤			10:30~11:10 やさしい エアロ SANA	健康体操 神原			10:30~11:30 Tae Bo®注2 (タイボ-60) MAIKO	ジャズ ストレッチ 谷島			10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	やさしい ステップ 後藤(優)						
11	11:35~12:35 サーキットロー maki	バランス コンディショ ニング 張替			オリジナル エアロ 横田	【有料】 成人スクール バレエ			11:40~12:10 マット フィットネス フラ 高橋	11:50~12:40 フィットネス フラ 増田			11:40~12:10 ユーバウンド 30 大藤	11:15~11:45 はじめて エアロ 増田			11:30~12:20 ロー50 SANA	11:30~12:30 入門 太極拳 神原			11:30~12:20 マット ピラティス MAIKO	11:40~12:10 【バーチャル】 ボディ パンプ30 NEW			11:35~12:20 ボディ コンバット45 羽富	やさしい エアロ 後藤(優)						
12	13:00~13:50 ZUMBA YUME	バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 張替			12:50~13:50 やさしい ステップ 増田	パーソナル 野尻			13:00~13:45 ボディ パンプ45 大藤	13:10~14:00 サルササイズ 高山	【有料】 成人スクール		12:40~13:30 ラテン50 SANA	12:45~13:45 オリジナル ヨガ 中川原			12:40~13:30 フラ シェイプ50 佐々木	12:40~13:40 エアリアル 成人スクール 太極剣 ※アリーナで 開催 注1			12:40~13:40 MAIKO	12:25~12:55 【バーチャル】 ボディ コンバット30 NEW			12:40~13:40 ユーバウンド 45 大藤	ユーバウンド 45 大藤						
13	14:10~15:00 健康体操 神原	ボール ピラティス 中嶋			14:00~14:45 ボディ パンプ45 大内	ヒーリング ヨガ sayaka			14:05~14:50 ユーバウンド 45 大藤	14:15~15:15 自力整体 風間			14:00~15:00 ボディ ジャム60 SANA	14:00~15:00 バランス コンディショ ニング 張替			14:00~14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30 NEW	14:30~15:30 【有料】 マタニティ ヨガ			14:10 オリジナル エアロ maki	14:00~14:30 【バーチャル】 ボディ コンバット30 NEW			14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木	ボディ バランス60 大藤						
14	15:15~16:15 武術 太極拳 神原	やさしい ストレッチ ヨガ 中嶋			15:05~15:50 ボディ コンバット45 後藤(優)	TRX			15:10~15:55 ボディ バランス45 大内	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:15~16:15 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 張替	15:30~16:30 【有料】 成人スクール 総合太極拳			15:00~15:50 ZUMBA 篠原	14:50~15:20 C X W O R X 羽富			15:10 TRX	15:00~16:00 【有料】 成人スクール フラメンコ			15:00~16:00 ボディ アタック60 小倉	15:10~15:40 【バーチャル】 レスミルズバー 30 NEW						
15	18:25~19:15 フラ シェイプ50 佐々木	19:00~19:30 ボディ パンプ30 重松			18:25~19:15 スリムヨガ 菌部	エアリアル 注1 SANA			18:30~19:15 ボディ コンバット45 大内	18:30~19:00 はじめて エアロ 篠原			18:30~19:30 マット ピラティス 高橋	18:30~19:30 マット ピラティス 高橋			18:15~19:15 ボディメイク フローヨガ Yuka	18:30~19:20 HIPHOP 船見			18:15~19:15 ボディ コンバット60 後藤(優)	18:15~19:15 ボディ コンバット60 後藤(優)			18:10 ストレッチ ボール	17:10~18:25 オリジナル エアロ 押野	ストリート ダンス 同好会 ※登録制					
16	19:35~20:15 ラテンエアロ 篠原	19:45~20:30 【バーチャル】 ボディ コンバット45			19:30~20:30 ボディ リセット 押野	【バーチャル】 ボディ パンプ45			19:30~20:30 ボディ バランス60 菌部	19:25~20:15 ダンスエアロ 篠原			19:30~20:30 ボディ パンプ45 小倉	19:30~20:30 ボディ パンプ45 小倉			19:30~20:15 ボディ アタック45 小倉	19:35~20:35 リラククス 整体 田川			19:30~20:30 ボディ バランス60 大内	19:30~20:30 ボディ バランス60 大内			16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ	16:05~16:50 【バーチャル】 シバム45 NEW						
17	20:35~21:35 ロー60 篠原	20:45~21:45 バランスコン ディショニング ピラティス BC鈴木			20:45~21:30 ボディ ステップ45 小倉	21:00~21:30 ユーバウンド 30 羽富			20:45~21:45 ジャズ ストレッチ 谷島	21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:00~21:30 C X W O R X 重松	21:00~21:30 ボディ コンバット30 後藤(優)			21:10 TRX	21:00~21:30 【バーチャル】 レスミルズバー 30 NEW			21:10 ストレッチ ボール	21:10 ストレッチ ボール			17:00~18:00 成人スクール フラメンコ	17:00~18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制						
18	21:10 TRX				21:10 TRX			21:10 TRX				21:10 TRX																				
19	21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス					21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																			
20	21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス					21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																			
21	21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス					21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																			
22	21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス				21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス			21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス					21:30~22:30 【有料】 成人スクール ジャズダンス																			

モバイルサービス

プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。



注1 有料クラス1回¥1,080の参加費が発生致します。 注2 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout

LESSONが初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス 整理券が必要になります。3階トレーニングジムにて1時間前より配布します。

※【バーチャル】の表記があるクラスは映像によるレッスンとなります。定員制のプログラムとなりますのでご了承ください。

NEW 変更 は新しいプログラム、時間、インストラクター、クラスが変更になっているクラスとなります。