

	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			
11	10:30~11:20 ダンスエアロ maki	10:30~11:30 マット ピラティス 高橋			10:30~11:10 やさしい ラテンエアロ 高山	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI			10:30~11:20 ロー50 高橋	10:30~11:30 アルファ リラックス 体操 橋詰	10:30~12:00 【有料】 成人スクール		10:30~11:20 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	10:30~11:20 健康体操 神原	11:00~12:00 【有料】 成人スクール		10:30~11:30 Tae Bo®注2 (タイボ-60) MAIKO	10:30~11:20 ジャズ ストレッチ 谷島		10:30~11:15 ボディ パンプ45 小倉	10:30~11:10 やさしい ステップ 後藤(優)							
12	11:35~12:35 サーキットロー maki	11:45~12:45 バランス コンディショ ニング 張替		12:10 ウェーブ ストレッチ	11:30~12:30 オリジナル エアロ 横田	11:30~12:30 【有料】 成人スクール バレエ	12:10 ストレッチ	11:45~12:45 マット ピラティス 高橋	11:50~12:40 フィットネス フラ 増田			12:10 ストレッチ	11:40~12:10 ユーバウンド 30 大藤	12:00~12:30 はじめて ステップ 増田			11:30~12:20 ロー50 SANA	11:30~12:30 入門 太極拳 神原	12:10 ストレッチ ボール		11:50~12:50 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	12:10 ストレッチ	11:35~12:20 ボディ コンバット45 羽富	11:30~12:10 やさしい エアロ 後藤(麻)							
13	13:00~13:50 ZUMBA YUME	13:00~14:00 バランス コンディショ ニングヨガ (BCヨガ) 張替			13:00~13:40 やさしい ステップ 増田	12:50~13:50 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	13:00~14:30 【有料】 成人スクール			13:45~14:00 テクニク 定員55名 【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	13:30~14:45 【有料】 成人スクール 日本舞踊	12:40~13:30 フラ シェイプ50 佐々木	12:45~13:45 エアリアル ヨガ 注1 (有料) SANA	12:40~13:40 【有料】 成人スクール 太極剣 ※アリーナで 開催 13:15~14:15 【有料】 マタニティ ヨガ		13:10~13:55 ユーバウンド 45 羽富	13:10~13:40 【バーチャル】 ボディ バランス30		12:40~13:40 アロハ シェイプ60 佐々木	12:40~13:25 ユーバウンド 45 大藤							
14	14:10~15:00 健康体操 神原	14:15~14:55 ボール ピラティス 中嶋		14:10 お腹	14:00~14:45 ボディ パンプ45 大内	14:05~15:05 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			14:10 ウェーブ ストレッチ	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 篠原	14:30~15:30 【有料】 マタニティ ヨガ 14:30~15:30 【有料】 ペビーヨガ	14:10 ストレッチ		14:15~15:15 オリジナル エアロ maki	14:00~14:30 はじめて エアロ 佐々木	14:15~15:15 ボディ バランス60 大藤									
15	15:15~16:15 武術 太極拳 神原	15:10~16:00 やさしい ストレッチ ヨガ 中嶋			15:10~15:55 ボディ コンバット45 後藤(優)	15:30~16:30 【有料】 成人スクール ベリーダンス		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	15:20~15:50 NEW レズミルズ バー 高橋(虹)			15:00~15:50 ZUMBA 篠原	14:50~15:20 C X W O R X 羽富			15:35~16:35 オリジナル 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】 レズミルズバー 30									
16		16:10~16:40 ストレッチ スタッフ			16:10~16:40 ストレッチ スタッフ			16:10~16:40 ストレッチ スタッフ					16:10~16:40 ストレッチ スタッフ				16:00~16:50 ストリート ダンス 桜井				16:15~17:15 【有料】 成人スクール フラメンコ	16:15~16:45 【バーチャル】 シバム45 小倉										
17																	17:00~18:00 アロハ シェイプ 同好会 ※登録制				17:00~18:00 ボディ パンプ60 大内			17:10~18:25 オリジナル エアロ 同好会 ※登録制	17:00~18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制							
18	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		19:10 ストレッチ ボール	18:25~19:15 スリムヨガ 菌部	18:30~19:30 エアリアル ヨガ 注1 (有料) SANA		18:30~19:15 ボディ コンバット45 大内	18:40~19:10 はじめて エアロ 篠原				19:10 ストレッチ	18:30~19:30 マット ピラティス 高橋	19:00~19:45 ボディ ステップ45 小倉		18:15~19:15 ボディメイク フロ-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)			18:10 ストレッチ ボール	17:00~18:30 ストリート ダンス 同好会 ※登録制							
19	19:35~20:15 ラテンエアロ 篠原	19:50~20:20 【バーチャル】 ボディ コンバット30			19:30~20:30 ボディ リセット 押野	19:45~20:00 テクニク 20:00~20:30 レズミルズ バー 高橋(虹)		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				19:10 ストレッチ	19:30~20:15 ボディ ステップ45 小倉	20:00~20:45 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 リラックス 整体 田川			19:30~20:30 ボディ バランス60 大内											
20	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 オリジナル エアロ 横田	20:30~21:20 ジャズ ストレッチ 谷島				21:10 ストレッチ	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)		20:30~21:15 ボディ コンバット45 羽富	20:50~21:20 【バーチャル】 レズミルズバー 30	21:10 ストレッチ ボール													
21																																
22																																

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

レッスンは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。2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。