

Program Schedule

2025年8月

Monday月			Tuesday火			Wednesday水			Friday金			Saturday土			Sunday日		
スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名	定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名	定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名	定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名	定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名	定員 49名(アクティブ系) 50名(マット)	定員88名	定員60名
	定員60名		Dance Fit 10:20~11:05 NAOYA	ベルビクストレッチ 〜骨盤調整〜 10:20~11:05 志手		機能改善エクササイズ 10:20~11:05 近藤	Fithop 10:20~11:05 サチ	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。	有料プログラム ピラティス 10:15~11:15 梶原	サルサ 10:15~11:15 Teppei	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。		ハタヨガ 10:30~11:30 Sachi	女性専用 HOT パワーヨガ 10:30~11:30 Miho		DISCO WORLD 10:40~11:25 若瀬	有料プログラム
フロー・リフレッシュヨガ 10:30~11:15 Machiko	ステップ1 10:30~11:15 寺平	アクア3 0 10:45~11:15 荒木				アクア4 5 11:00~11:45 稲葉						水中ウォーキング 11:15~11:45 荒木		アクア4 5 11:00~11:45 稲葉			※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。
機能改善ピラティス 11:30~12:15 Marina	MEGADANZ 11:30~12:15 岡田	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木	骨盤メンテナンス 11:20~12:05 Yu-ko	ラテンエアロ 11:25~12:10 亀江		経絡ヨガ 11:15~12:00 NATSUMI	JAZZ DANCE 11:15~12:00 掛場		代謝アップヨガ 11:30~12:15 hiro	燃えるエアロ 11:30~12:15 寺平		女性専用 アクティブフローヨガ 11:45~12:30 Seri	ミドルエアロ 11:45~12:30 高木	有料プログラム	柔軟性向上ヨガ 11:45~12:30 SATOMI	SALSATION® 11:40~12:40 Aki	
			優しいフロー・ヨガ 12:15~13:00 YUKA			リセットヨガ 12:10~12:55 Aya	ZUMBA 12:10~12:55 富永	有料プログラム 4泳法マスターレッスン 12:15~13:00 荒木							泳法パーソナル 12:00~14:00 ※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。		
太極拳 12:25~13:10 阿部	ボディケアヨガ 12:25~13:10 さちこ			ダンスStyleエアロ 12:35~13:35 遠藤					フラダンス 12:30~13:30 野田	ZUMBA 12:30~13:15 JUNKO	25m泳げる方が 対象となる レッスンです。	JAZZ DANCE 12:45~13:30 Aya	キックアウト 12:45~13:30 向		有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	リトモス 13:00~13:45 飯尾	アクア30 13:00~13:30 柳川
太極舞 13:20~14:05 野田	ハイパービート 13:20~14:05 荒木		ナニアロハ 13:15~14:00 AZUSA			ダンスエアロ 13:05~13:50 谷	ピラティス 〜BODY MAKE〜 13:05~13:50 mami					定員30名 フィンスイム 13:15~13:45 荒木					
	定員60名			定員60名 ステップ1 13:45~14:30 飯尾					アクア4 5 14:00~14:45 田中	リラククスヨガ 13:35~14:35 阿部	有料プログラム	有料プログラム	定員60名 ハイパーボディ 13:45~14:30 上原				
有料プログラム	ハイパーボディ 14:15~15:00 上原	アクア4 5 14:30~15:15 荒木	ピラティス 14:10~15:10 TOMOMI			ハイパービート 14:15~15:00 荒木	ヨガ 14:15~15:15 梶原		改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA	リトモス 14:45~15:30 HONA	泳法パーソナル 14:00~17:00 ※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。	ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中		ボディメンテナンスヨガ 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 岡田	
フラダンス 14:20~15:20 野田				ZUMBA 14:40~15:25 久武				有料プログラム							定員20名 ストライクインパクト 15:05~15:50 黒田	ZUMBA 15:00~15:45 梶井	
	背骨コンディショニング 15:10~15:55 NAMIE	泳法パーソナル 15:30~17:00 ※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。	背骨コンディショニング 15:30~16:15 小林	定員24名 ピックルボール 15:40~16:25 定員24名 MEGADANZ 16:30~17:15 岡田	有料プログラム	泳法パーソナル 15:30~17:00 ※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。			やさしいバレエ 15:20~16:05 mariko	シェイプエアロ 15:25~16:10 田部	泳法パーソナル 15:15~17:00 ※予約状況により、 客側初級者コースを 使用する場合が ございます。						
デトックスヨガ 16:05~16:50 西川	定員36名 卓球 16:30~17:30 W整																
						</											

W・・・WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W整・・・WEBでの事前予約ができます。
マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。そのままレッスンに参加することが可能です。
web事前予約をしない/で当日空き枠に参加する場合は、レッスン開始20分前から配布する整理券取得をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスン整理券はジム入口にて配布致します。
プールレッスン整理券はプール入口にて配布致します。
担当者が整理券を回収しますのでコースロープ変更後も入水せずにお待ちください。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得はご遠慮頂いております。
整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
※背骨コンディショニング/機能改善エクササイズ/改善開花ピラティス/には長めのフェイスタオルが必要です。
※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン5分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。