

月曜日 (MON)				
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	遊泳コース
9:00	9:00 - 9:45 ゆったりヨガ 尾古			9:00 - 10:50 全て利用可
10:00	10:00 - 10:45 フィットネスバレエ 松永	Warm 期間限定 10:00 - 10:45 ピラティス 椎原		
11:00	Balletone 11:00 - 11:45 バレトン 椎原	Warm 11:00 - 11:45 ヨガクアーツ 宮本	10:50 - 11:20 水中ウォーキング 平松 ⑤-⑦	10:50 - 12:00 ① - ④
12:00	12:15 - 13:00 GROUP groove45	Warm 12:05 - 12:50 POPピラティス MARI	11:30 - 12:00 アクアピクス 平松 ⑤-⑦	
13:00	13:20 - 14:05 姿勢改善コンディショニング SATO	NEW!! 13:20 - 14:05 ストリートダンス MASA	12:20 - 13:05 はじめて3泳法 中尾 ① - ④	12:00 - 14:00 ⑤ - ⑦
14:00	14:25 - 15:10 SALSATION® 清水	14:25 - 15:10 アロハ・フラ RIE	13:15 - 14:00 ディスタンススイム 中尾 ① - ④	
15:00	15:30 - 16:15 BODYBALANCE45 ASAMI	15:30 - 18:50 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00	18:30 - 19:15 GROUP CENTERGY45 TOMOMI			16:30 - 18:50 ⑦のみ
17:00	19:35 - 20:05 STRONG NATION 原田	Warm 19:20 - 20:05 パーソナルヨガ 宮本		18:50 - 20:15 ⑥⑦
18:00	20:25 - 20:55 ZUMBA 原田	War 20:25 - 21:10 小顔フェイシャルヨガ RIO	20:30 - 21:00 はじめてクロール 中尾	20:15 - 21:50 ④ - ⑦
19:00	21:15 - 22:00 GROUP fight45 TAMO	WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい	21:05 - 21:50 はじめて3泳法 中尾 ① - ③	
20:00				全て利用可
21:00				
22:00				

営業時間 6:30 - 23:00

火曜日 (TUE)				
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	遊泳コース
9:00	9:10 - 9:55 モーニングヨガ ASAMI	9:10 - 9:55 DANCE		9:00 - 10:30 全て利用可
10:00	ZUMBA 10:15 - 11:00 YUMEKO	10:15 - 11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30 - 11:00 アクアピクス 原 ⑥⑦	10:30 - 11:00 ① - ⑤
11:00	11:20 - 12:05 ゆる体操 副島	11:20 - 12:05 LES MILLS BODYBALANCE		11:00 - 12:30 ④ - ⑦
12:00	12:25 - 13:05 はじめてエアロ40 池田	12:15 - 13:00 LES MILLS BODYATTACK	12:30 - 13:15 はじめて3泳法 高市 ③ - ⑤	12:30 - 13:15 ⑥⑦
13:00	13:25 - 14:10 BODYPUMP45	13:25 - 14:10 ナチュラルフローヨガ 池田		
14:00	14:30 - 15:15 ZUMBA HANAKO	14:30 - 15:15 リラククスヨガ 田澤		全て利用可
15:00	15:35 - 16:20 GROUP CENTERGY45 TOMOMI	15:35 - 16:20 DANCE		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00	16:30 - 17:15 LES MILLS BODYBALANCE	16:30 - 17:15 LES MILLS BODYCOMBAT		16:30 - 18:50 ⑦のみ
17:00	17:25 - 18:10 LES MILLS BODYCOMBAT	17:25 - 18:10 LES MILLS BODYCOMBAT		
18:00	18:20 - 19:05 LES MILLS BODYATTACK	18:20 - 19:05 LES MILLS BODYATTACK		
19:00	18:30 - 19:15 パワーヨガ 松浦	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYATTACK		全て利用可
20:00	19:35 - 20:05 RITMOS30 NAOMI	19:30 - 20:15 ボールストレッチ SATO	19:30 - 20:15 はじめて3泳法 本間 ① - ③	19:30 - 20:15 ④ - ⑦
21:00	20:25 - 21:10 あるくエアロ 菊本	20:25 - 21:10 あるくエアロ 菊本	20:20 - 21:20 マスターズ 本間 ① - ④	20:15 - 21:20 ⑤ - ⑦
22:00	21:25 - 22:10 BODYJAM MAHO	21:30 - 22:15 トータルボディ コンディショニング 菊本		全て利用可

営業時間 6:30 - 23:00

水曜日 (WED)				
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール	遊泳コース
9:00	9:00 - 9:45 BODYBALANCE45 AKKO	9:00 - 9:30 BODYCOMBAT		9:00 - 11:00 全て利用可
10:00	10:00 - 10:45 かんたんダンスエアロ 小室	9:45 - 10:15 DANCE		
11:00	11:00 - 11:45 はずむエアロ 小室	10:25 - 10:55 LES MILLS BODYATTACK	11:00 - 11:30 ポイントスイム(有料予約制) 今井 ①-④ *館内掲示参照	11:00 - 11:30 ⑤ - ⑦
12:00	12:20 - 13:05 ナチュラルヨガ 池田	11:30 - 12:15 トータルボディ コンディショニング 菊本	11:40 - 12:25 チャレンジスイム 今井 ① - ④	11:30 - 12:25 ⑤ - ⑦
13:00	13:25 - 14:10 LES MILLS DANCE LESMILLS DANCE45 KAO	13:35 - 13:55 ストレッチボール	12:40 - 13:10 アクアピクス ⑤ - ⑦	12:25 - 13:10 ① - ④
14:00	14:30 - 15:00 GROUP fight30 ROMI	14:30 - 15:15 はじめて素足でフラ 岡本		14:10 - 15:20 ③ - ⑦
15:00	15:20 - 16:05 ZUMBA 清水	15:30 - 16:15 リフレッシュヨガ HIROMI		15:20 - 16:30 ⑤ - ⑦
16:00	16:30 - 18:15 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい			16:30 - 18:50 ⑦のみ
17:00	18:45 - 19:30 パーソナルヨガ 宮本	Warm 18:45 - 19:30 パーソナルヨガ 宮本		18:50 - 20:15 ⑥⑦
18:00	19:35 - 20:05 STRONG NATION 原田	Warm 19:45 - 20:30 ボールピラティス 宮本		
19:00	20:05 - 20:50 GROUP CENTERGY45 TOMOMI	20:30 - 21:00 スキルアップクロール 中尾		20:15 - 21:50 ④ - ⑦
20:00	21:10 - 21:55 あるくエアロ 斎藤	21:00 - 22:30 WarmTime (スタジオ開放) ストレッチなどご利用下さい	21:05 - 21:50 チャレンジスイム 中尾 ① - ③	
21:00				全て利用可
22:00				

営業時間 6:30 - 23:00



LES MILLSプログラムのバーチャル（映像）クラスがコンディショニングスタジオで実施中！  
 トップインストラクターが教える最高のレッスンを体験してみましょう♪

金曜日 (FRI)			
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール
9:00	9:00 - 9:45 CENTERGY GROUP CENTERGY45 NAOMI		
10:00	10:05 - 10:50 ゆがみリセット 宮村	10:05 - 10:50 ヘルピックストレッチ TOMOKO	10:15 - 10:45 はじめてスイム(有料予約制) 今井 / ①-④ ★館内掲示参照
11:00	11:10 - 11:40 GROUP groove30	11:10 - 11:40 LES MILLS BODYBALANCE	11:30 - 12:00 水中ウォーキング ⑥⑦
12:00	12:00 - 12:45 ピラティス 松永	11:50 - 12:20 LES MILLS BODYCOMBAT 12:30 - 13:00 LES MILLS DANCE	12:10 - 12:40 アクアピクス ⑤-⑦
13:00	13:05 - 13:50 R&A RITMOS45 豊田	13:10 - 13:40 LES MILLS GRIT CARDIO	12:50 - 13:35 やってみよう3泳法 高市 ①-④
14:00	14:10 - 14:55 はずむエアロ 堀川	14:00 - 14:45 太極拳 藤原	
15:00	15:15 - 15:45 LES MILLS DANCE LES MILLS DANCE30 HOLY	15:15 - 16:00 LES MILLS BODYATTACK	
16:00		16:10 - 16:55 LES MILLS BODYBALANCE	
17:00	16:00 - 18:15 < STAR ACADEMY > キッズスクール	17:05 - 17:35 LES MILLS GRIT CARDIO 17:45 - 18:15 LES MILLS BODYCOMBAT	16:30 - 18:50 ⑦のみ
18:00			
19:00	19:00 - 19:45 かんたんダンスエアロ 小室	19:00 - 19:45 J S A 松永	18:50 - 20:30 ⑥-⑦
20:00	20:00 - 20:45 LES MILLS BODYATTACK BODYATTACK45 MAHO	20:05 - 20:50 はじめてパワーヨガ 松浦	
21:00	21:05 - 21:35 LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT30 MAHO	21:10 - 21:40 LES MILLS BODYATTACK	20:30 - 21:30 ディスタンススイム 本間 ①-③
22:00	21:50 - 22:20 LES MILLS BODYBALANCE30 TAMO	21:50 - 22:20 LES MILLS GRIT CARDIO	
営業時間 6:30 - 23:00			

土曜日 (SAT)			
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール
9:00	9:00 - 9:45 LES MILLS BODYBALANCE BODYBALANCE45 ASAMI	9:05 - 9:50 LES MILLS DANCE	9:00 - 10:00 全て利用可
10:00	10:00 - 10:45 かんたんエアロ 小室	10:05 - 10:50 LES MILLS BODYBALANCE	10:00 - 11:00 ⑦
11:00	11:00 - 11:45 トータルシェイプエアロ 小室	11:00 - 11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	11:00 - 12:00 ④-⑦
12:00		11:55 - 12:40 LES MILLS BODYATTACK	12:00 - 13:00 全て利用可
13:00	12:30 - 13:15 ベーシックヨガ 宮本	12:50 - 13:35 LES MILLS DANCE	
14:00	13:30 - 14:15 フィットネスバレエ 松永		
15:00	14:30 - 15:15 J S A 松永	①13:45 - 14:45 ②15:00 - 16:00 < KIDS DANCE > キッズスクール	14:10 - 15:20 ⑤-⑦
16:00	15:30 - 16:15 ZUMBA 穴倉		15:20 - 16:30 ⑦
17:00	16:30 - 17:15 はずむエアロ 菊本	16:30 - 17:15 LES MILLS BODYATTACK	16:30 - 17:40 ⑦
18:00	17:35 - 18:05 かんたんステップ30 菊本	17:30 - 18:15 LES MILLS BODYCOMBAT	17:40 - 18:50 ⑦
19:00	18:25 - 19:10 LES MILLS DANCE LES MILLS DANCE45 MAHO	18:30 - 19:15 LES MILLS BODYBALANCE	18:50 - 20:00 ⑥⑦
20:00			
営業時間 6:30 - 20:30			

日曜日 (SUN)			
時間	エナジースタジオ	コンディショニングスタジオ	プール
9:00			9:00 - 9:50 ⑦
10:00	9:15 - 10:00 ウェイクアップヨガ 尾古	9:15 - 10:00 LES MILLS BODYCOMBAT	9:50 - 11:00 全て利用不可
11:00	10:20 - 10:50 LES MILLS BODYPUMP BODYPUMP30	10:20 - 11:05 LES MILLS BODYBALANCE	
12:00	11:10 - 11:55 CENTERGY GROUP CENTERGY45	11:25 - 12:10 LES MILLS BODYATTACK	11:00 - 12:00 ④-⑦
13:00	12:15 - 13:00 LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT45	12:20 - 13:05 LES MILLS DANCE	全て利用可
14:00	13:20 - 14:05 週替わりレッスン ※レッスン担当表参照下さい	13:20 - 14:05 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00	14:25 - 15:10 GROUP groove45	14:20 - 15:05 LES MILLS BODYCOMBAT	14:10 - 15:20 ⑤-⑦
16:00	15:30 - 16:15 ベーシックヨガ 宮本	15:20 - 16:05 LES MILLS BODYATTACK	15:20 - 16:30 ⑦
17:00	16:20 - 17:05 LES MILLS DANCE		
18:00	17:15 - 18:00 < STAR ACADEMY > キッズスクール		全て利用可

営業時間 6:30 - 19:00 (※祝日の場合も同様)  
 ※ 祝日のプログラムスケジュールは、各曜日19:00までのスケジュールとなります。

各プログラム内容は、こちらのQRコードをスマートフォンなどで読み込んで頂くと確認することができます♪ check it!!

**＜プログラムスケジュールの見方＞**

20:30 - 21:30 あるくエアロ 片山 ①-③	→ 開始時間 - 終了時間		→ どなたでも参加可能
★	→ プログラム名		→ 技術的なスキルが必要
NEW!!	→ 担当者 (無記名はSTAFF)		→ 新規プログラム
①-③	→ 番号はプール利用コース		→ 映像プログラム
📺	→ 今月から変更プログラム		

**＜定員数＞**  
 エナジースタジオ → 45名 / 35名 (ヨガ・ツール系プログラム) / 32名 (ステップ台)  
 コンディショニングスタジオ → 15名 / 12名 (ストレッチポール)

- ・プログラム開始20分前から各スタジオ前で参加券を配布します。
- ・プログラム開始10分前からスタジオ入場可能です。
- ・プログラムの安全上、10分以降の途中入場と途中退場はご遠慮ください。
- ・担当者・クラブの都合により代行・休講が出る場合がございます。

館内掲示やHPをご確認ください。代行・休講メールも登録の方のみ配信しております。