

月					火					水				
Aスタジオ					Bスタジオ					アリーナ				
9:00					9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操		フリー利用 09:15-11:00			9:30-9:40 予約不要 ラジオ体操				9:00
10:00	ロウ 10:00-10:45 ナタリア	ほぐしピラティス 10:00-10:45 小口	太極拳 09:45-10:45 竹田		POPピラティス 10:00-10:45 川上	脂肪燃焼カキラ 10:00-10:45 長谷川				ファットバーナー 10:15-11:00 鍋島	アロマリラックス 10:00-10:45 sari	ストレッチ 10:00-10:45 松山		10:00
11:00														11:00
12:00	FUN♪STEP I 11:15-12:00 ナタリア	リラックスストレッチ 11:15-12:00 長谷川	カラダ整えヨガ 11:10-11:55 小口		BODYBALANCE 11:15-12:00 西村	バランス コーディネーション 11:15-12:00 吉田(由)	スタート 11:10-11:55 長谷川			BODYATTACK45 11:25-12:10 ゆり	プレミアムレッスン MINORU DANCE STUDIO 11:15-12:15 みのる	やさしい骨盤体操 11:15-12:00 sari		12:00
13:00	定員35名		卓球 & バドミントン 12:15-14:45				からだメンテナンス 体操 12:15-13:00 高岩		12:10-12:40 アクアビクス 森田		定員19名	フリー利用 12:15-14:45	12:10-12:40 アクアビクス 養田	12:00
14:00	UBOUND45 12:30-13:15 VAVO	カキラ -THE STOOL- 12:25-13:10 長谷川		13:00-13:30 アクアビクス 中谷	BODYCOMBAT45 12:20-13:05 西村	フローヨガ 12:25-13:10 吉田(美)				ZUMBA 12:30-13:15 Achico	パワーヨーガ 12:35-13:20 中島			13:00
15:00	定員35名													14:00
16:00	ファットバーナー 13:45-14:30 三田	ピラティス & ストレッチ 13:35-14:20 江口			ダンスエアロ 13:30-14:15 ナタリア	カラダ整えヨガ 13:30-14:15 吉田(美)	BODYPUMP45 13:25-14:10 星野			OXIGENO 13:35-14:20 野村	13:40-14:10 STRONG NATION Achico			15:00
17:00						14:35-15:05 LES MILLS CORE 星野	定員50名				定員19名			16:00
18:00		デトックス フローヨガ 14:45-15:30 はるか	15:15		FUN♪STEP I 14:45-15:30 近藤	15:15	15:15			BODYCOMBAT45 14:35-15:20 Jolly	15:15	15:15		17:00
19:00					定員35名					15:40				18:00
20:00					16:30									19:00
21:00							18:00							20:00
22:00					19:00		19:00			19:00	19:00		19:20-19:50 アクアビクス 清水	19:00
23:00		筋調整ヨガ 19:15-20:00 S-MAKO	19:30							ロウ 19:15-20:00 近藤	ピラティス ビューティー 19:15-20:00 野村			20:00
24:00												20:00		21:00
25:00	ファットバーナー 20:25-21:10 吉田(由)	ナイトフローヨガ 20:20-21:05 S-MAKO	フリー利用 19:45-22:45		BODYPUMP45 20:20-21:05 加藤	FUN♪DANCE 20:10-20:55 ナタリア	バレーボール 19:45-22:45				FUN♪STEP I 20:20-21:05 清水	BODYBALANCE 20:20-21:05 西村		22:00
26:00					定員35名	定員19名					定員35名			23:00
27:00	BODYATTACK45 21:30-22:15 ゆり	バランス コーディネーション 21:30-22:15 吉田(由)			UBOUND45 21:30-22:15 VAVO 三輪	ピラティス入門 21:15-22:00 飯島				BODYCOMBAT45 21:25-22:10 西村	バレトン 21:25-22:10 四宮			24:00
28:00					定員35名						定員19名			25:00

金					土					日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	サイクルエリア	アクアビクス
9:00															
	9:30-9:40 予約不要 🏠ラジオ体操														
10:00	🌸プレミアムレッスン🌸 爽快！エアロビクス 10:00-11:00 鍋島	🏠骨盤ストレッチ 10:15-11:00 KAORI	🏠タオル体操&ストレッチ 10:00-10:45 北出			🏠カラダ整えストレッチ 9:55-10:40 宮森	🏠ボルドブラ 10:00-10:45 KAORI						10:00		
11:00											UBOUND45 10:15-11:00 Tamu	🏠RythmTraining 10:25-11:10 野村	🏠やさしい骨盤体操 10:15-11:00 sari		
	シェイプアップ ステップ 11:25-12:10 鍋島	JAZZDANCE 11:25-12:10 池田	🏠スタート 11:10-11:55 北出			ロウ 11:05-11:50 KAORI	パワーヨーガ 11:05-11:50 中島	🏠太極拳 ～体幹強化～ 10:55-11:55 平野			定員35名	定員19名			
12:00	定員35名	定員19名			12:20-12:50 アクアビクス 森田	ファットバーナー 12:15-13:00 近藤	🏠J-POPDANCE 12:15-13:00 みのる	🏠骨盤ストレッチ 12:10-12:55 Achico							
13:00	ロウ 12:30-13:15 池田	🏠OXIGENO 12:30-13:15 野村					定員19名				BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	JAZZ&HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI			
			フリー利用 12:15-14:45				BODY ART Training 13:20-14:05 近藤	ZUMBA 13:15-14:00 Achico				定員19名			
14:00	🏠RythmTraining 13:40-14:25 野村	🏠アフタヌーンヨガ 13:40-14:25 中島				🌸プレミアムレッスン🌸 BODYPUMP60 13:30-14:30 加藤					FUN♪STEPⅡ 13:45-14:30 田澤	🏠Functions up ストレッチ 13:50-14:35 MAHMI		14:10-14:40 🏠TOPRIDE30 澤田	
						定員30名					定員35名				
15:00		ピラティス <有料カルチャー> 14:45-15:45 中島	15:15			BODYCOMBAT45 14:55-15:40 赤間	🏠バレトン 14:40-15:25 四宮				ファットバーナー 14:50-15:35 田澤	RITMOS 15:00-15:45 KAORI		15:00-15:30 アクアビクス 清水	
							定員19名					定員19名			
16:00						UBOUND45 16:00-16:45 三輪	🏠リフレッシュヨガ 15:45-16:30 四宮	フリー利用 14:15-17:45			ロウ 16:00-16:45 清水	16:10-16:40 🏠ストレッチポール Jolly	フリー利用 12:45-19:45		
						定員35名						定員19名			
17:00							BODYATTACK45 17:00-17:45 Tamu				BODYPUMP45 17:05-17:50 VAVO				
	17:30					FUN♪STEPⅡ 17:15-18:00 鍋島					定員35名				
18:00						定員35名									
19:00		🏠リフレッシュヨガ 19:00-19:45 S-MAKO					🏠ピラティス 18:45-19:30 吉田(由)	バレーボール 18:30-20:00							
			19:30												
20:00	20:00	🏠ボディスクイーズ 20:05-20:50 S-MAKO				ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)									
21:00	🌸プレミアムレッスン🌸 BODYCOMBAT60 20:45-21:45 VAVO	定員19名						バスケットボール 20:15-21:45							
		JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる	フリー利用 19:45-22:45	21:15-21:45 🏠TOPRIDE30 Tamu											
22:00		定員19名													
23:00															

各スタジオ基本定員数：Aスタジオ50名 Bスタジオ24名 アリーナ75名 サイクルエリア8名
※道具を使用するレッスン、Bスタジオのアクティブレッスンは別途記載しております。

60分プレミアムレッスン（有料レッスン）につきまして
・レッスン参加のご予約は「専用サイト」より承ります。※通常レッスン予約可能枠とは別になります。
・参加費のお支払いは「専用サイトでのクレジット払い」「店頭券売機でのチケットご購入」より
お選びいただけます。※券売機でのチケットご購入は座席指定ができません。
・ご参加は事前のご登録が必要でございます。こちらの二次元コードよりご登録いただけます。



ジュニアカルチャースクール
実施中の為ご利用できません。

各スタジオ基本定員数：Aスタジオ50名 Bスタジオ24名 アリーナ75名 サイクルエリア8名
※道具を使用するレッスン、Bスタジオのアクティブレッスは別途記載しております。

60分プレミアムレッスン（有料レッスン）につきまして

- ・レッスン参加のご予約は「専用サイト」より承ります。※通常レッスン予約可能枠とは別になります。
- ・参加費のお支払いは「専用サイトでのクレジット払い」「店頭券売機でのチケットご購入」よりお選びいただけます。※券売機でのチケットご購入は座席指定ができません。
- ・ご参加は事前のご登録が必要でございます。こちらの二次元コードよりご登録いただけます。



ジュニアカルチャースクール
実施中の為ご利用できません。