

月					火					水						
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール	
9:00						9:30-9:40 予約不要 🏊ラジオ体操		フリー利用 9:15-10:45			9:30-9:40 予約不要 🏊ラジオ体操					
10:00	🏊 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			🏊スタート 10:00-10:45 北出	🏊脂肪燃焼カキラ 10:00-10:45 長谷川				ファットバーナー 10:05-10:50 鍋島	🏊アロマリラックス 09:55-10:40 sari	🏊POPピラティス 10:00-10:45 KEI			
11:00										11:00-11:30 🏊ウォーク&ジョグ 森田 定員20名	1,3,5週目 ATTACK 2,4週目 COMBAT BODYATTACK45/ BODYCOMBAT45 11:20-12:05 ゆり	MINORU DANCE STUDIO 11:00-12:00 みのる 💎有料60分💎	🏊やさしい骨盤体操 11:10-11:55 sari			
12:00	定員35名	定員19名	定員60名			定員35名	定員19名	定員60名	12:10-12:30 予約不要 🏊シナジーサーキット			定員19名	定員60名	12:05-12:25 予約不要 🏊ちょこっとピラティス	12:10-12:40 アクアビクス 蓑田	
13:00	UBOUND45 12:30-13:15 futa	🏊エナジーヨガ 12:25-13:10 Natsumi	卓球& バドミントン 12:15-14:45		13:00-13:30 アクアビクス 中谷	BODYCOMBAT45 12:25-13:10 西村	フローヨガ 12:25-13:10 吉田(美)	フリー利用 12:15-14:45		13:15-13:45 アクアビクス 清水	ZUMBA 12:30-13:15 Achico	アクティブフローヨガ 12:20-13:05 mana	フリー利用 12:15-13:20			
	定員35名															
14:00	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)				🏊筋調整ヨガ 13:35-14:20 S-MAKO	🏊はじめての フラダンス 13:25-14:10 ゆかこ	BODYPUMP45 13:40-14:25 飯島		
15:00	ZUMBA 14:50-15:35 Akiko(F)	🏊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			🏊ボディスクイーズ 14:40-15:25 S-MAKO	🏊脂肪燃焼カキラ 14:30-15:15 長谷川	15:15			
16:00						16:30					15:40					
17:00																
18:00							18:00									
19:00						19:00	19:15-19:45 🏊TOPRIDE30 澤田	19:00			19:00	19:00				
20:00		🏊HIPHOP エクササイズ 19:15-20:00 SINGO	19:30				定員8名		19:40-20:00 予約不要 🏊シナジーサーキット		🏊 19:15-20:00 近藤	🏊テーマパーク ダンス 19:20-20:05 瀬沼		20:00		
		定員19名										定員19名				
21:00	ファットバーナー 20:25-21:10 吉田(由)	HIPHOP コレオクラス 20:25-21:10 SINGO	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				🏊BODYBALANCE 20:20-21:05 西村	FUN♪STEPⅡ 20:25-21:10 鍋島		フリー利用 20:15-22:45		
		定員19名				定員35名	定員19名					定員12名				
22:00	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 Tamu	🏊ピラティス入門 21:15-22:00 飯島				BODYCOMBAT45 21:25-22:10 西村	🏊バレトン 21:30-22:15 四宮				
						定員35名						定員19名				
23:00																

金					土					日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	ジムエリア	2Fプール
9:00															
	9:30-9:40 予約不要 🏊ラジオ体操														
10:00	爽快！エアロビクス 10:00-11:00 鍋島 ⚡有料60分⚡	🏊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			12月まで限定 🏊からだケア 10:00-10:45 Hiromi	🏊ボルドブラ 09:50-10:35 KAORI				UBOUND45 10:15-11:00 三輪	🏊やさしい朝ヨガ 10:00-10:45 mana			
11:00			定員60名				ラテンムーブメント 10:55-11:40 Akiko(F)	🏊骨盤ストレッチ 11:00-11:45 Achico			定員35名				
	シンブルステップ 11:25-12:10 鍋島	シアタージャズ 11:25-12:10 瀬沼	🏊スタート 11:10-11:55 北出			ロウ 11:05-11:50 KAORI	定員19名	定員60名			🏊ボディメイクヨガ 11:30-12:15 はるか	🏊ストリートダンス 入門 11:30-12:15 KINNY	BODYPUMP45 11:30-12:15 Jolly		
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	パワーヨーガ 12:00-12:45 中島	ZUMBA 12:10-12:55 Achico				定員19名	定員50名		
13:00	🏊ロウ 12:30-13:15 KAORI	🏊腰痛予防 ストレッチ 12:30-13:15 野村	フリー利用 12:15-14:45								BODYCOMBAT45 12:35-13:20 加藤	JAZZ&HIPHOP 12:45-13:30 MAHMI			
												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				BODYPUMP HEAVY 13:30-14:30 加藤 ⚡有料60分⚡	BODY ART Training 13:20-14:05 近藤			14:15-14:35 予約不要 🏊シナジーサーキット	🏊コンディショニング トレーニング 13:45-14:30 MAHMI	14:10-14:40 🏊TOPRIDE30 Jolly	13:40-14:00 予約不要 🏊シナジーサーキット		
						定員30名						定員8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				FUN♪STEPⅡ 14:50-15:35 田澤	15:10-15:40 🏊ストレッチボール RIO		15:00-15:30 アクアビクス 清水	
							定員19名				定員35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				🏊ロウ 16:00-16:45 清水	RITMOS 16:00-16:45 KAORI	フリー利用 12:45-19:45		
						定員35名						定員19名			
17:00											BODYPUMP45 17:05-17:50 加藤				
	17:30					BODYATTACK45 17:10-17:55 Tamu					定員35名				
18:00															
19:00		🏊筋調整ヨガ 19:00-19:45 S-MAKO					🏊ボールピラティス 18:45-19:30 吉田(由)	バレーボール 18:30-20:00							
			19:30				定員19名								
20:00	20:00					ZUMBA 19:50-20:35 吉田(由)									
	BODYCOMBAT45 20:20-21:05 Jolly	🏊ナイトフローヨガ 20:05-20:50 S-MAKO													
21:00			フリー利用 19:45-22:45												
		JAZZ&HIPHOP 21:15-22:00 みのる													
22:00	BODYSTEP45 21:30-22:15 Tamu	定員19名													
	定員30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80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。
有料 6 0 分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。