

	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
10:00																		
10:30	ホット パーソナルヨガ 10:10-10:55 折原 淑子	ビギナーエアロ 10:00-10:45 工藤 兼一	アクア45 10:00-10:45 田中 孝亮	ホットヨガ 10:00-11:00 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 10:15-11:00 sato	アクア30 10:15-10:45 橋本 瑞希	ファーストエアロ 10:30-11:00 澤田 峻延	ピラティス 10:15-11:00 富永 美香	アクア45 10:00-10:45 平山 真実	ホット パーソナルヨガ 10:15-11:00 折原 淑子	スリムエアロ 10:00-10:45 飯尾 亜希	水中ウォーキング 10:15-10:45 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 加々見 篤	ベルビク ストレッチ 10:30-11:15 志手 加世子	ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 櫻井 千佳	ビギナーエアロ 10:30-11:15 岡崎 正敬		
11:00	ルーシーダットン ホットヨガ 11:05-11:50 三村 典子	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 工藤 兼一	アクア30 11:15-11:45 山本 航司	ホットBeauty lifeヨガ 11:10-11:55 折原 淑子	ZUMBA 11:15-12:00 sato	水中ウォーキング 10:50-11:20 浦野 邦子	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	24式太極拳 11:15-12:15 金子 満	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	ホット SlowFlowヨガ 11:15-12:15 小山 美紀	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	アクア30 10:50-11:20 桜庭 丈瑠	NEW ファーストステップ 11:15-11:45 加々見 篤	やさいいヨガ 11:30-12:30 平松 和幸	ホットヨガ 11:30-12:30 松岡 茉優	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝	ジョギングアクア 11:30-12:15 東海林 隼人	
12:00	骨盤コンディショニング ホットヨガ 12:00-12:45 辻 陽子	ダンスエアロ 12:05-12:50 三村 典子	3ヶ月習得 マスタークロール 12:00-12:45 橋本 瑞希	ホットワインサヨガ 12:05-13:05 CHIE	担当変更		DISCO WORLD 12:15-13:00 高橋 久美子	背骨 コンディショニング 12:30-13:30 小林 圭子	ハイパーナチュラル 12:00-12:30 折原 淑子	ホットBeauty lifeヨガ 12:35-13:20 村橋 ひとみ	Beauty lifeヨガ 12:45-13:15 平松 和幸	NEW Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 松岡 茉優	Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 松岡 茉優	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	HOT CRUSH 12:45-13:15 東海林 隼人	卓球 12:30-13:30		
13:00	ベリーダンス 13:00-13:45 辻 陽子	ハイパーボディ 13:00-13:45 田中 孝亮		担当変更			ファーストヨガ 13:15-13:45 折原 淑子		ファーストヨガ 13:15-13:45 折原 淑子	NEW ホットダンスバック15 13:30-13:45	ボディスレンダー 13:30-14:15 平松 和幸		NEW Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 松岡 茉優	ハイパーボディ 13:40-14:25 桜庭 丈瑠	Beautyヘルビク 14:25-15:05 櫻井 千佳	HYPER CORE 14:30-15:00 加々見 篤	アクアサーキット 14:30-15:00 澤田 峻延	
14:00	エンジョイステップ入門 ~まずはこれから~ 14:00-14:45 中山 昌子	骨盤底筋 フィットネス 14:00-14:45 若瀬 七海		ビギナーエアロ 13:30-14:15 寺平 愛	ボディ コンディショニング 13:30-14:30 高崎 玲子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 14:00-14:45 松岡 茉優	ファーストエアロ 13:55-14:25 折原 淑子	ナニアロハ 13:45-14:45 山口 糸乃	ヌードルシェイプ30 14:00-14:30 橋本 瑞希	NEW ファーストステップ 14:20-14:50 東海林 隼人	ヨガ60 14:30-15:30 杉崎 智子	アクア45 14:30-15:15 田中 孝亮	NEW Beauty lifeヨガ 14:45-15:15 櫻井 千佳	HYPER BEAT 14:35-15:20 山本 航司	Beautyヘルビク 14:25-15:05 櫻井 千佳	HYPER BEAT30 15:15-15:45 山本 航司		
15:00	コアセット 15:00-15:30 橋本 瑞希	ビギナーエアロ 15:00-15:45 若瀬 七海	アクアサーキット 15:00-15:30 加々見 篤	ジョギングエアロ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	ジョギングアクア 15:00-15:45 澤田 峻延	ファーストシェイプ 14:35-15:05 松岡 茉優	バドミントン 15:00-16:00	3ヶ月習得 マスタークロール 14:45-15:30 加々見 篤	Beauty lifeヨガ 15:15-16:00 村橋 ひとみ	Beautyヘルビク 15:45-16:25 近藤 江美	卓球 15:45-16:45	NEW BODYMAKE/パワ 15:25-15:55 澤田 峻延	ZUMBA 15:30-16:15 鏡 早苗	Beautyヘルビク 14:25-15:05 櫻井 千佳	HYPER BEAT30 15:15-15:45 山本 航司		
16:00		卓球 16:00-17:00		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 折原 淑子	卓球 15:45-16:45													
17:00		バドミントン 17:15-18:15		卓球 16:45-17:45														
18:00				スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒	ピラティス 18:15-19:00 梶原 理佳子													
19:00	ホットヨガ30 18:30-19:00 櫻井 千佳			NEW BODYMAKE/パワ 19:10-19:40 桜庭 丈瑠	ZUMBA 19:15-20:00 三上 奈美枝		ホットパワーヨガ 19:00-20:00 築地 サヤカ	ハイパーエキサイト 19:15-20:00 山本 航司	HYPER BEAT 18:30-19:15 山本 航司	ホットBeauty lifeヨガ 17:45-18:30 橋本 瑞希	卓球 15:45-16:45		ホットハタヨガ 18:45-19:45 菊地 楽太郎	ミニサッカー 18:45-19:45				
20:00	ホットパーソナルヨガ 19:15-20:00 矢作 実緒	担当変更 ZUMBA 19:30-20:15 早川 光咲		NEW ホットダンスバック15 19:50-20:05					ハイパーボディ 19:30-20:15 澤田 峻延	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美								
21:00	ホットヨガ 20:15-21:15 岡部 華子	ハイパーボディ 20:30-21:15 桜庭 丈瑠		背骨 コンディショニング 20:15-21:00 三上 奈美枝	ハイパークラッシュ 20:15-21:00 東海林 隼人		ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパークラッシュ 20:30-21:15 田中 孝亮								
22:00	担当変更 HOT CRUSH 21:30-22:00 加々見 篤	バレーボール 21:30-22:30		担当変更 HYPER CORE 21:15-21:45 加々見 篤	ミニサッカー 21:15-22:15				BODYMAKEサーキット 21:30-22:00 田中 孝亮	バレーボール 21:30-22:30								
23:00																		

初めての方におすすめのレッスンです。
 □ 前月から変更（時間、場所等）のあるレッスンです。
 予 事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券をお受け取り下さい。プールプログラムは5分前からコース変更等の準備を行います。

TEL 046-271-6781

●営業時間 平日 9:30 ~ 23:30
 土曜日 10:00 ~ 22:00
 日曜日 10:00 ~ 20:00
 ●休館日 毎週木曜日

※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、ご案内をいたします。
 詳しい内容はスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。
 ※HYPER COREへのご参加は、フェイスタオルが必要となります。
 ※背骨コンディショニングへのご参加は、長めのタオルが必要となります。