

10:00 :30 11:00 :30 12:00 :30 13:00 :30 14:00 :30 15:00 :30 16:00 :30 17:00 :30 18:00 :30 19:00 :30 20:00 :30 21:00 :30 22:00 :30 23:00	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日											
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム								
	スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				Free Time											
	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子		健康太極拳 10:30-11:30 長沖 不二子	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎		癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ボディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子	かんたんアクア 10:45-11:15 村松 光	キネシス ファースト 10:45-11:05	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 増田 勇希		じっくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	アクア45 10:45-11:30 小室 みゆき		スタジオ 開放時間 10:00-11:45						エンジョイ 卓球 10:45-11:45					
		Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり	キネシス ファースト 11:30-11:50	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		シックスバック 11:45-12:15 宮田 裕斗	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子	水中ウォーキング 12:00-12:30 西尾 ゆかり		キネシス ファースト 11:15-11:35	リリカル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	かんたん ステップ 11:30-12:00 河崎 優美子		キネシス ファースト 11:30-11:50	ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代	タオル持参 ベルビック ストレッチ 11:30-12:15 湯山 佳代	キネシス シェイプ 11:40-12:10								クロス・ ストレッチ 12:00-12:45 天野 玲	ファーストシェイプ 12:15-12:45 佐々木 満				
	ファーストヨガ 12:45-13:15 山方 穂南	太極舞 12:30-13:30 米山 恵美			ハイパーボディ30 12:30-13:00 佐々木 大蔵	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子		adidas YOGA 12:30-13:15 堀田 真弓	ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史	3ヶ月習得 マスター クロール 12:45-13:30 宮田 裕斗			ボディシェイプ サーキット 12:15-13:00 河崎 優美子	ファーストシェイプ 12:15-12:45 仲宗根 愛			ZUMBA 12:45-13:30 樹山 由佳里	ボディケア 12:30-13:15 古川 浩史	アクア45 13:00-13:45 飯田 信代	キネシス オールアウト 12:40-13:10								ファンクショナル コア 13:00-13:45 天野 玲	ZUMBA 13:00-13:45 酒井 留加	キネシス ファースト 13:15-13:35		
	tone up hip 13:30-14:00 西尾 ゆかり	タオル持参 背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世	アクア45 13:45-14:30 天野 玲		フラダンス 13:30-14:15 マコニカイ ミスホ	ピラティス 13:30-14:15 相馬 琉美子		太極拳 13:30-14:30 金子 満	タオル持参 背骨 コンディショニング 13:30-14:15 三上 奈美枝			キネシス オールアウト 13:40-14:10	ヘルビックス ストレッチ 14:00-14:30 湯山 佳代	ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平 愛			太極拳 13:45-14:45 金子 満	ファーストシェイプ 14:30-15:00 森尾 華														
	ファンクショナル ローピラティス (定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	ピギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎 恵美子		キネシス オールアウト 14:40-15:10	エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 琉美子		パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴	ZUMBA 14:30-15:15 三上 奈美枝		アクア45 14:45-15:30 新井 由香理		ボディサイクル ヨガ 14:45-15:45 恵里	ボディシェイプ エアロ 15:15-16:00 寺平 愛			トータル ボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	ハイパー クラッシュ30 15:15-15:45 寺田 雄														
	シックスバック 15:30-16:00 森尾 華				骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイ バドミントン 15:45-16:45			Free Time			キネシス シェイプ 15:10-15:40	Free Time			Figure 8 16:00-16:45 Megg	シックスバック 16:00-16:30 宮澤 瑠伊															
	Free Time	卓球 16:00-17:00			Free Time			スタジオ 開放時間 16:00-17:30				キネシス ファースト 14:30-14:50	スタジオ 開放時間 16:00-18:00	卓球 16:15-17:15			tone up hip 17:00-17:30 森尾 華	暗闇スタジオ														
	※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。				※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。			※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。				※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。	※ストレッチポール・ フレックスクッションを ご自由に使えます。				ピギナーエアロ 17:45-18:30 寺平 愛	エンジョイ 卓球 17:30-18:30														
	シックスバック 18:30-19:00 阿部 芽美	ピギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子			タオル持参 背骨 コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理	シェイプ ボクシング 18:15-19:00 高田 まゆみ			RITMOS 18:00-19:00 中谷 亜紀子	tone up hip 18:15-19:00 宮澤 瑠伊			ストライク インパクト (定員39名) 18:30-19:15 柴田 直輝	ジャズダンス 18:45-19:15 わかば			ボディシェイプ エアロ 18:45-19:30 寺平 愛	バスケット ボール 18:45-19:45														
	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子		キネシス ファースト 19:15-19:35	Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー	バレト 19:15-20:00 高田 まゆみ			リラックソヨガ 19:15-20:00 インストラクター	ハイパー ボディ 19:15-20:00 八木 友紀		キネシス ファースト 19:15-19:35	女性専用 tone up hip 19:45-20:15 村松 光	テーマパーク ダンス 19:30-20:15 わかば			キネシス オールアウト 19:40-20:10	ストライク インパクト (定員39名) 20:00-20:45 仲宗根 愛														
	ストライク インパクト (定員39名) 20:30-21:15 宮田 裕斗	ZUMBA 20:15-21:00 理香			KaQiLa 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 宮澤 瑠伊			ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美	ハイパー クラッシュ 20:15-21:00 佐々木 満		キネシス オールアウト 20:10-20:40	骨盤底筋 フィットネス 20:30-21:15 若瀬 七海	シックスバック 20:30-21:00 村松 光			6Fフィールド フットサル 20:15-21:15															
	暗闇スタジオ				STRONG by ZUMBA 21:15-22:15 栗原 浩一	バスケット ボール 21:15-22:15			STRONG by ZUMBA 21:15-22:15 吉川 麻美	ミニサッカー 21:15-22:15			ラテンエアロ 21:30-22:15 若瀬 七海	バレーボール 21:15-22:15																		

※初めての方におすすめのレッスンです。
※事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン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致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。
※背骨コンディショニングのクラスは長めのタオルを
ご持参下さい。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平 日 10:00～23:30
土 曜 日 10:00～22:00
日 曜 ・ 祝 日 10:00～20:00
●休 館 日 毎週木曜日、年末年始、施設点検日

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
屋外シューズをご用意の上、ご利用下さい。
当日フロントでご予約が必要です。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15～21:15 金曜日 20:15～21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合
中止となります。(開始30分前判断)

10:00	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				10:00				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム		スタジオ	アリーナ	プール	ジム
	スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				Free Time								
11:00	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子		健康太極拳 10:30-11:30 長沖 不二子	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎		癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ボディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子	かんたんアクア 10:45-11:15 村松 光	キネシス ファースト 10:45-11:05	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 増田 勇希		じっくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	アクア45 10:45-11:30 小室 みゆき		スタジオ 開放時間 10:00-11:45				スタジオ 開放時間 10:00-11:45	エンジョイ 卓球 10:45-11:45		11:00	
12:00		Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロー 11:30-12:15 西尾 ゆかり	キネシス ファースト 11:30-11:50	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		キネシス ファースト 11:15-11:35	NEW tone up hip 11:45-12:15 森尾 華	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子	担当変更		リジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	かんたん ステップ 11:30-12:00 河崎 優美子		キネシス ファースト 11:30-11:50	ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代	タオル持参 ベルビク ストレッチ 11:30-12:15 湯山 佳代	キネシス シェイプ 11:40-12:10					クロス・ ストレッチ 12:00-12:45 天野 玲	ファーストシェイプ 12:15-12:45 佐々木 満		12:00		
13:00	ファーストヨガ 12:45-13:15 山方 穂南	太極舞 12:30-13:30 米山 恵美		キネシス ショート 12:10-12:25	ハイパーボディ 12:30-13:00 佐々木 大蔵	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子		キネシス ショート 12:10-12:25	adidas YOGA 12:30-13:15 堀田 真弓	ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史	3ヶ月習得 マスター クロー 12:45-13:30 宮田 裕斗		ボディシェイプ サーキット 12:15-13:00 河崎 優美子	ファーストシェイプ 12:15-12:45 仲宗根 愛		キネシス ショート 12:10-12:25	ZUMBA 12:45-13:30 樹山 由佳里	ボディケア 12:30-13:15 古川 浩史	キネシス オールアウト 12:40-13:10					ファンクショナル コア 13:00-13:45 天野 玲	ZUMBA 13:00-13:45 酒井 留加	キネシス ファースト 13:15-13:35		13:00	
14:00	tone up hip 13:30-14:00 西尾 ゆかり	タオル持参 背骨 コンディショニング 13:45-14:45 南 晴世	アクア45 13:45-14:30 天野 玲	キネシス オールアウト 14:40-15:10	フラダンス 13:30-14:15 マカニカイ ミズホ	ピラティス 13:30-14:15 相馬 琉美子	NEW 腰痛体操 13:15-13:45 西尾 ゆかり	キネシス ショート 14:40-15:10	太極拳 13:30-14:30 金子 満	タオル持参 背骨 コンディショニング 13:30-14:15 三上 奈美枝	キネシス オールアウト 13:40-14:10		ヘルビクストレッチ 14:00-14:30 湯山 佳代	ピギナーエアロ 14:15-15:00 寺平 愛		キネシス ショート 14:40-15:10	太極拳 13:45-14:45 金子 満	担当変更	キネシス ショート 16:40-16:55				ピラティス 14:00-14:45 稲木 由美	ハイパー ボディ 14:00-14:45 佐々木 満	アクア45 14:15-15:00 天野 玲		14:00		
15:00	ファンクショナル ローピラティス (定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	ピギナーエアロ 15:00-15:45 宮崎 恵美子		キネシス ショート 14:40-15:10	エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 琉美子		キネシス ショート 14:40-15:10	パワーシェイプ ヨガ 14:45-15:45 水谷 真琴	ファーストシェイプ 15:30-16:00 森尾 華	アクア45 14:45-15:30 新井 由香理		ボディサイクル ヨガ 14:45-15:45 恵里	ボディシェイプ エアロ 15:15-16:00 寺平 愛	アクア45 15:00-15:45 樹山 由佳里	キネシス ショート 16:40-16:55	トータル ボディシェイプ 15:00-15:45 MIZUHO	ハイパー クラッシュ 15:15-15:45 寺田 雄					タオル持参 背骨 コンディショニング 15:00-15:45 寺戸 純子	ハイパー クラッシュ 15:00-15:45 宮田 裕斗			15:00		
16:00	シックスバック 15:30-16:00 森尾 華			キネシス ショート 16:40-16:55	骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	エンジョイ バドミントン 15:45-16:45		キネシス ショート 16:40-16:55	Free Time	スタジオ 開放時間 16:00-17:30	エンジョイ 卓球 16:15-17:15		Free Time	卓球 16:15-17:15		キネシス ショート 16:40-16:55	ボディ ファンクショナル 16:00-16:45 MIZUHO	バドミントン 16:15-17:15					Figure 8 16:15-17:00 Megg	エンジョイ バドミントン 16:45-17:45			16:00		
17:00	Free Time	卓球 16:00-17:00		キネシス ショート 16:40-16:55	Free Time	スタジオ 開放時間 16:45-18:00		キネシス ショート 16:40-16:55	スタジオ 開放時間 16:00-17:30	エンジョイ 卓球 16:15-17:15			Free Time	卓球 16:15-17:15		キネシス ショート 16:40-16:55	tone up hip 17:00-17:30 森尾 華	暗闇スタジオ					RITMOS 17:15-18:15 石井 俊太郎					17:00	
18:00				キネシス ショート 16:40-16:55	タオル持参 背骨 コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理	シェイプ ボクシング 18:15-19:00 高田 まゆみ		キネシス ショート 16:40-16:55	RITMOS 18:00-19:00 中谷 亜紀子	tone up hip 18:15-19:00 宮澤 瑠伊			ストライク インパクト (定員39名) 18:30-19:15 柴田 直輝	ジャズダンス 18:45-19:15 わかば		キネシス ショート 16:40-16:55	ピギナーエアロ 17:45-18:30 寺平 愛	エンジョイ 卓球 17:30-18:30										18:00	
19:00	シックスバック 18:30-19:00 阿部 芽美	ピギナーエアロ 18:15-19:00 工藤 順子		キネシス ファースト 19:15-19:35	Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシェ	バレトン 19:15-20:00 高田 まゆみ		キネシス ファースト 19:15-19:40	リラクソヨガ 19:15-20:00 NOE	ハイパー ボディ 19:15-20:00 八木 友紀			暗闇スタジオ	テマバーク ダンス 19:30-20:15 わかば		キネシス ファースト 19:15-19:40	ボディシェイプ エアロ 18:45-19:30 寺平 愛	バスケット ボール 18:45-19:45										19:00	
20:00	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子		キネシス ファースト 19:15-19:35	KaQiLa ボディ 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 宮澤 瑠伊		キネシス ファースト 19:15-19:40	ZUMBA 20:15-21:00 吉川 麻美	ハイパー クラッシュ 20:15-21:00 佐々木 満			暗闇スタジオ	シックスバック 20:30-21:00 村松 光		キネシス ファースト 19:15-19:40	6Fフィールド フットサル 20:15-21:15												20:00
21:00	ストライク インパクト (定員39名) 20:30-21:15 宮田 裕斗	ZUMBA 20:15-21:00 理香		キネシス ショート 21:40-21:55	Free Time	バスケット ボール 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	STRONG by ZUMBA 21:15-22:15 吉川 麻美	ミニサッカー 21:15-22:15			骨盤底筋 フィットネス 20:30-21:15 若瀬 七海	シックスバック 20:30-21:00 村松 光		キネシス ショート 21:40-21:55	6Fフィールド フットサル 20:15-21:15												21:00
22:00		エンジョイ バドミントン 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	Free Time	バスケット ボール 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	STRONG by ZUMBA 21:15-22:15 吉川 麻美	ミニサッカー 21:15-22:15			ラテニア 21:30-22:15 若瀬 七海	バレーボール 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	6Fフィールド フットサル 20:15-21:15												22:00
23:00				キネシス ショート 21:40-21:55	Free Time	バスケット ボール 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	STRONG by ZUMBA 21:15-22:15 吉川 麻美	ミニサッカー 21:15-22:15			ラテニア 21:30-22:15 若瀬 七海	バレーボール 21:15-22:15		キネシス ショート 21:40-21:55	6Fフィールド フットサル 20:15-21:15												23:00



…初めての方におすすめのレッスンです。
…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン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。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。
※タオル持参表記のあるクラスには長めのタオルをご持参下さい。

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
屋外シューズをご用意の上、ご利用下さい。
当日フロントでご予約が必要です。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15~21:15 金曜日 20:15~21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合
中止となります。(開始30分前判断)

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平 日 10:00~23:30
土 曜 日 10:00~22:00
日 曜 ・ 祝 日 10:00~20:00
●休 館 日 毎週木曜日、年末年始、施設点検日