

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール
		定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名
9:30																			
10:00																			
	ボディメイクヨガ 10:00-10:45 ☒ あお	DISCO WORLD 10:00-10:45 ☒ 若瀬			代謝アップヨガ 10:00-10:45 ☒ 小松田	ZUMBA 10:00-10:45 ☒ 樹山	アクアピクス 10:15-11:00 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 ☒ 梶原	フラダンス 10:00-11:00 ☒ 野田	アクアピクス 10:00-10:45 YOKO	ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ボディア 10:00-10:45 ☒ 理香		ZUMBA 10:00-10:45 ☒ みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 ☒ 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 本田	
11:00																			
	骨盤底筋フィットネス 11:00-11:45 ☒ 若瀬	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ☒ ゆりえ	アクアピクス 10:30-11:00 市川		DISCO WORLD 11:00-11:45 ☒ 小松田	RADICAL POWER 11:00-11:45 大賀	アクアピクス 11:15-11:45 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 ☒ 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアピクス 11:00-11:30 大賀	リンパヨガ 11:00-12:00 ☒ 田波	ZUMBA 11:00-11:45 ☒ 理香		アクアピクス 11:15-11:45 森尾	背骨コンディショニング 11:00-11:45 ☒ 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 片岡	アクアピクス 11:00-11:30 山本	ZUMBA 11:00-11:45 ☒ 留加	ボディファンクシ 11:00-11:45 大貴
12:00																			
	MEGADANZ 12:00-12:45 市川	シェイプステップ 12:00-12:45 ゆりえ			FIGHT DO 12:00-12:30 寺田	リフレッシュヨガ 12:00-12:45 ☒ Emika	かんたんクロール 12:00-12:45 釘谷	ZUMBA 12:15-13:00 ☒ 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☒ YOU	マスタークロール 12:00-12:45 中村	MEGADANZ 12:15-12:45 市川	太極拳 12:00-12:45 ☒ 長沖		ピラティス 12:00-12:45 ☒ 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 片岡		アクアピクス 11:45-12:15 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貴
13:00																			
	ZUMBA 13:00-13:45 ☒ Achico	ストレッチヨガ 13:00-14:00 ☒ MAI	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 釘谷		FIGHT DO 12:45-13:30 ☒ NAME	FIT CARDIO 13:00-13:30 塚田		ビギナーエアロ 13:15-14:00 ☒ 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 ☒ 定員30名	アクアピクス 13:15-13:45 市川	ベルビクスストレッチ 13:00-13:45 川島	FIGHT DO 13:00-13:45 大賀	アクアピクス 13:00-13:45 水夫	FIT WORKOUT 13:00-13:30 大賀	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	マスタークロール 13:00-13:45 高原	RITMOS 13:00-13:45 ☒ 飯尾	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	アクアピクス 12:45-13:30 寺戸
14:00																			
	FIGHT DO 14:00-14:45 山本	シェイプエアロ 14:15-15:00 寺平	アクアピクス 14:15-15:00 小堀		ZUMBA 13:45-14:30 ☒ NAME	ベルビクスストレッチ 13:45-14:30 ☒ 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 ☒ 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 ☒ 野村		シェイプエアロ 14:00-14:45 川島	クロスストレッチ 14:00-14:45 天野	かんたんクロール 14:15-15:00 上野	RITMOS 13:45-14:30 ☒ 石井	ベルビクスストレッチ 13:45-14:30 ☒ 湯山	アクアピクス 14:00-14:45 長嶋	パワーヨガ 14:00-14:45 SATOMI	UBOUND 14:00-14:45 ☒ 藤野	
15:00																			
	卓球 15:00-16:00 定員32名	RITMOS 15:15-16:00 ☒ 飯尾			ビギナーエアロ 14:45-15:30 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:30 ☒ みや	アクアピクス 14:45-15:15 山本	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 ☒ 高崎	FIGHT DO 15:15-15:45 大賀	アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	ピラティス 15:00-15:45 hiro		MEGADANZ 14:45-15:30 ☒ 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 ☒ MISAKI		K-POPダンス 15:00-15:45 ☒ MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 ☒ 大賀	
16:00																			
	バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	RADICAL POWER 16:15-16:45 寺田			バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 15:45-16:30 ☒ 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名	FIT CARDIO 16:00-16:30 高原		卓球90 16:15-17:45 定員32名	FIT WORKOUT 16:00-16:30 高原		FIGHT DO 15:45-16:30 ☒ 山本	シェイプエアロ 15:45-16:30 佐藤		ボディクリエイト 16:00-16:45 ☒ 金井	MEGADANZ 16:00-16:45 山本	
17:00																			
		VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:30			卓球 17:00-18:00 定員32名	VIRTUAL UBOUND 16:45-17:30			VIRTUAL OXIGENO 16:45-17:15			VIRTUAL MEGADANZ 16:45-17:15		HIPHOPダンス 16:45-17:30 ☒ YUUKA	RADICAL POWER 16:45-17:30 ☒ 森尾		バレーボール90 17:00-18:30 定員36名	FIGHT DO 17:00-17:45 ☒ 森尾	
18:00																			
		VIRTUAL HYPER C 17:45-18:15				VIRTUAL X55 17:45-18:15			VIRTUAL POWER 17:30-18:00			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00		ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	UBOUND 17:45-18:30 市川			VIRTUAL X55 18:00-18:45	
19:00																			
	クロスストレッチ 18:30-19:15 天野	トータルボディシェイプ 18:30-19:15 ☒ MIZUHO			テトックスヨガ 18:15-19:00 hiro	FIT WORKOUT 18:30-19:00 高原			FIT CARDIO 18:45-19:15 塚田		カラダ整え道場 18:30-19:15 ☒ 高崎	ZUMBA 18:30-19:15 片岡		バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 18:45-19:30		バスケットボール90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL UBOUND 18:50-19:35	
20:00																			
	FIT CARDIO 19:30-20:00 森尾	スタートヨガ 19:30-20:00 Mirai			FIGHT DO 19:15-20:00 ☒ 山本	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤			FIT WORKOUT 19:30-20:00 山本	かんたんクロール 19:30-20:15 中村	アクティブコア 19:30-20:15 ☒ 高崎	ボディクリエイト 19:30-20:15 ☒ 金井	アクアピクス 19:30-20:00 寺田		VIRTUAL X55 19:35-20:20			VIRTUAL POWER 19:40-20:25	
21:00																			
	MEGADANZ 20:15-21:00 本田	コアリフレッシュヨガ 20:15-21:00 Mirai			リラックスヨガ 20:15-21:00 チヒロ	RADICAL POWER 20:15-21:00 森尾			FIGHT DO 20:15-21:00 ☒ 山本	ピラティス 20:15-21:00 春衣		HIPHOPダンス 20:30-21:30 ☒ KNG	UBOUND 20:30-21:15 藤野		VIRTUAL HYPER C 20:25-20:55			VIRTUAL OXIGENO 20:30-21:00	
22:00																			
	バドミントン 21:15-22:15 定員32名	STRONG NATION 21:15-22:00 Achico			バレーボール 21:15-22:15 定員36名	RITMOS 21:15-22:00 ☒ 石井			バスケットボール 21:15-22:15 定員35名	ZUMBA 21:15-22:00 森			VIRTUAL OXIGENO 21:30-22:15		VIRTUAL ELEVEN 21:00-21:30			VIRTUAL MEGADANZ 21:05-21:35	
															VIRTUAL FIGHT DO 21:35-22:20			VIRTUAL HYPER C 21:40-22:10	

プログラムスケジュール

【☒…WEB予約が必要なレッスン】
【その他…WEB予約不要で参加可能なレッスン】

2024年8月～

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール
		定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名	定員88名	定員54名	定員64名
9:30																			
10:00		リラックスヨガ 10:00-10:45 ☒ チヒロ	DISCO WORLD 10:00-10:45 ☒ 若瀬		代謝アップヨガ 10:00-10:45 ☒ 小松田	ZUMBA 10:00-10:45 ☒ 樹山	アクアピクス 10:15-11:00 ☒ 宮崎	ピラティス 10:00-11:00 ☒ 梶原	フラダンス 10:00-11:00 ☒ 野田	アクアピクス 10:00-10:45 ☒ YOKO	ビギナーエアロ 10:00-10:45 ☒ 古川	骨盤ボディケア 10:00-10:45 ☒ 理香		ZUMBA 10:00-10:45 ☒ みなみ	少林寺流 マインドフルネス瞑想 10:00-10:45 ☒ 名古屋		カラダ整え道場 10:00-10:45 ☒ 留加		FIT CARDIO 10:15-10:45 ☒ 本田
11:00		骨盤底筋フィットネス 11:00-11:45 ☒ 若瀬	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ☒ ゆりえ	アクアアウオーキング 11:15-11:45 ☒ 塚田	DISCO WORLD 11:00-11:45 ☒ 小松田	UBOUND 11:00-11:45 ☒ 藤野	アクアアウオーキング 11:15-11:45 ☒ 村上	コアトレーニング 11:15-12:00 ☒ 梶原	ビギナーステップ 11:15-12:00 ☒ ムライ	アクアアウオーキング 11:00-11:30 ☒ 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 ☒ 田波	ZUMBA 11:00-11:45 ☒ 理香		背骨コンディショニング 11:00-11:45 ☒ 南	シェイプエアロ 11:00-11:45 ☒ 片岡	アクアピクス 11:00-11:30 ☒ 森尾	ZUMBA 11:00-11:45 ☒ 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 ☒ 大貴	
12:00		MEGADANZ 12:00-12:45 ☒ 山本	シェイプステップ 12:00-12:45 ☒ ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 ☒ 寺田	リフレッシュヨガ 12:00-12:45 ☒ Emika	かんたんクロール 12:00-12:45 ☒ 釘谷	ZUMBA 12:15-13:00 ☒ 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 ☒ YOU	マスタークロール 12:00-12:45 ☒ 中村	FIT CARDIO 12:15-12:45 ☒ 本田	太極拳 12:00-12:45 ☒ 長沖		ピラティス 12:00-12:45 ☒ 春衣	スタートエアロ 12:00-12:30 ☒ 片岡	アクアアウオーキング 11:45-12:15 ☒ 河合	癒しのハタヨガ 12:00-12:45 ☒ Sawa	ビギナーエアロ 12:00-12:45 ☒ 大貴	アクアピクス 12:15-12:45 ☒ 本田
13:00		ZUMBA 13:00-13:45 ☒ Achico	ストレッチヨガ 13:00-14:00 ☒ MAI	かんたん平泳ぎ 13:00-13:45 ☒ 釘谷	12:45-13:30 ☒ NAME	FIT CARDIO 13:00-13:30 ☒ 塚田		ピギナーエアロ 13:15-14:00 ☒ 野村	高崎塾(1,100円/1回) 13:15-14:00 ☒ 定員30名		ベルビクストレッチ 13:00-13:45 ☒ 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 ☒ 藤野	アクアピクス 13:00-13:45 ☒ 水夫	FIT WORKOUT 13:00-13:30 ☒ 河合	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ☒ ゆき	マスタークロール 13:00-13:45 ☒ 高原	RITMOS 13:00-13:45 ☒ 飯尾	エアロフリーク 13:00-13:45 ☒ 寺平	
14:00		FIGHT DO 14:00-14:45 ☒ 大賀	シェイプエアロ 14:15-15:00 ☒ 寺平	アクアピクス 14:15-15:00 ☒ 小堀	ZUMBA 13:45-14:30 ☒ NAME	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 ☒ 湯山		ラテンダンス 14:15-15:00 ☒ 高崎	ベーシックヨガ 14:15-15:00 ☒ 野村		シェイプエアロ 14:00-14:45 ☒ 川島	ピラティス 14:00-14:45 ☒ hiro	かんたんクロール 14:15-15:00 ☒ 上野	RITMOS 13:45-14:30 ☒ 山本	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 ☒ 湯山	アクアピクス 14:00-14:45 ☒ 長嶋	パワーヨガ 14:00-14:45 ☒ SATOMI	UBOUND 14:00-14:45 ☒ 高原	
15:00		卓球 15:00-16:00 ☒ 定員32名	RITMOS 15:15-16:00 ☒ 飯尾		ピギナーエアロ 14:45-15:30 ☒ 飯田	スローフローヨガ 14:45-15:30 ☒ みや	アクアピクス 14:45-15:15 ☒ 大賀	らくゆるメソッド* 15:15-16:00 ☒ 高崎	UBOUND 15:15-15:45 ☒ 山本	アクアピクス 15:00-15:45 ☒ 石井	バドミントン 15:00-16:00 ☒ 定員32名	FIGHT DO 15:00-15:30 ☒ 大賀		MEGADANZ 14:45-15:30 ☒ 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 ☒ MISAKI		K-POPダンス 15:00-15:45 ☒ MIREI	RADICAL POWER 15:00-15:45 ☒ 藤野	
16:00		バドミントン90 16:15-16:45 ☒ 定員32名	RADICAL POWER 16:15-16:45 ☒ 寺田		バドミントン 15:45-16:45 ☒ 定員32名	太極拳 15:45-16:30 ☒ 今井		卓球 16:15-17:15 ☒ 定員32名	FIT CARDIO 16:00-16:30 ☒ 塚田		卓球90 16:15-17:45 ☒ 定員32名	FIT WORKOUT 15:45-16:15 ☒ 藤野		FIGHT DO 15:45-16:30 ☒ 山本	シェイプエアロ 15:45-16:30 ☒ 佐藤		ボディクリエイト 16:00-16:45 ☒ 金井	MEGADANZ 16:00-16:45 ☒ 山本	
17:00			VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:30 ☒ 定員32名		卓球 17:00-18:00 ☒ 定員32名	VIRTUAL FIGHT DO 16:45-17:15 ☒		バドミントン 17:30-18:30 ☒ 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 16:45-17:15 ☒			VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15 ☒		HIPHOPダンス 16:45-17:30 ☒ YUUKA	RADICAL POWER 16:45-17:30 ☒ 大賀		バレーボール90 17:00-18:30 ☒ 定員36名	FIGHT DO 17:00-17:45 ☒ 森尾	
18:00			VIRTUAL HYPER C 17:45-18:15 ☒			VIRTUAL MEGADANZ 17:30-18:00 ☒		バドミントン 17:30-18:30 ☒ 定員32名	VIRTUAL POWER 17:30-18:00 ☒			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00 ☒		ZUMBA 17:45-18:30 ☒ YUUKA	UBOUND 17:45-18:30 ☒ 藤野				VIRTUAL X55 18:00-18:45 ☒
19:00			トータルボディシェイプ 18:30-19:00 ☒ MIZUHO		FIT WORKOUT 18:30-19:00 ☒ 高原	ストレッチピラティス 18:15-19:00 ☒ hiro		FIT CARDIO 18:45-19:15 ☒ 高原	ベルビクストレッチ 18:15-19:00 ☒ 岩田		カラダ整え道場 18:30-19:15 ☒ 高崎	ZUMBA 18:30-19:15 ☒ 片岡		バドミントン90 18:45-20:15 ☒ 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 18:45-19:30 ☒		バスケットボール90 18:45-20:15 ☒ 定員35名	VIRTUAL UBOUND 18:50-19:35 ☒	
20:00		ダンスフィット 19:15-20:00 ☒ EMI	FIT CARDIO 19:30-20:00 ☒ 森尾		FIGHT DO 19:15-20:00 ☒ 山本	シェイプステップ 19:15-20:00 ☒ 佐藤		FIT WORKOUT 19:30-20:00 ☒ 大賀	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 ☒ MaRi	かんたんクロール 19:30-20:15 ☒ 中村	アクティブコア 19:30-20:15 ☒ 高崎	ボディクリエイト 19:30-20:15 ☒ 金井			VIRTUAL X55 19:35-20:20 ☒				VIRTUAL POWER 19:40-20:25 ☒
21:00		MEGADANZ 20:15-21:00 ☒ 本田	コアリフレッシュヨガ 20:15-21:00 ☒ Mirai		フローヨガ 20:15-21:00 ☒ みや	RADICAL POWER 20:15-21:00 ☒ 森尾		FIGHT DO 20:15-21:00 ☒ 山本	ピラティス 20:15-21:00 ☒ 春衣		HIPHOPダンス 20:30-21:30 ☒ KNG	UBOUND 20:30-21:15 ☒ 塚田			VIRTUAL HYPER C 20:25-20:55 ☒				VIRTUAL OXIGENO 20:30-21:00 ☒
22:00		バドミントン 21:15-22:15 ☒ 定員32名	STRONG NATION 21:15-22:00 ☒ Achico		バレーボール 21:15-22:15 ☒ 定員36名	RITMOS 21:15-22:00 ☒ 石井		バスケットボール 21:15-22:15 ☒ 定員35名	ZUMBA 21:15-22:00 ☒ 森			VIRTUAL OXIGENO 21:30-22:15 ☒			VIRTUAL ELEVEN 21:00-21:30 ☒				VIRTUAL MEGADANZ 21:05-21:35 ☒
															VIRTUAL FIGHT DO 21:35-22:20 ☒				VIRTUAL HYPER C 21:40-22:10 ☒

セルフ利用時間プログラムスケジュール 2024年 4月～

		月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
		スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)						
22:00							22:00	
	:30	FIGHT DO 22:15-22:45	X55 22:15-23:00	POWER 22:30-23:00	HYPER C 22:30-23:00	ELEVEN 22:15-22:45	:30	
23:00							23:00	
	:30	POWER 23:00-23:45	UBOUND 23:15-23:45	MEGADANZ 23:15-23:45	OXIGENO 23:15-23:45	FIGHT DO 23:00-23:45	:30	
		火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日		
0:00							0:00	
	:30	OXIGENO 0:00-1:00	MEGADANZ 0:00-1:00	FIGHT DO 0:00-1:00	X55 0:00-1:00	POWER 0:00-1:00	:30	
1:00							1:00	
	:30	UBOUND 1:05-1:35	HYPER C 1:05-1:35	ELEVEN 1:05-1:35	FIGHT DO 1:05-1:35	OXIGENO 1:05-1:35	:30	
2:00							2:00	
	:30	MEGADANZ 1:40-2:25	FIGHT DO 1:40-2:25	UBOUND 1:40-2:25	POWER 1:40-2:25	X55 1:40-2:25	:30	
3:00							3:00	
	:30	FIGHT DO 2:30-3:30	OXIGENO 2:30-3:30	X55 2:30-3:30	MEGADANZ 2:30-3:30	UBOUND 2:30-3:30	:30	
4:00							4:00	
	:30	HYPER C 3:35-4:05	ELEVEN 3:35-4:05	OXIGENO 3:35-4:05	UBOUND 3:35-4:05	MEGADANZ 3:35-4:05	:30	
5:00							5:00	
	:30	X55 4:10-4:55	POWER 4:10-4:55	MEGADANZ 4:10-4:55	OXIGENO 4:10-4:55	FIGHT DO 4:10-4:55	:30	
6:00							6:00	
	:30	POWER 5:00-6:00	UBOUND 5:00-6:00	FIGHT DO 5:00-6:00	MEGADANZ 5:00-6:00	OXIGENO 5:00-6:00	:30	
7:00							7:00	
	:30	ELEVEN 6:05-6:35	X55 6:05-6:35	OXIGENO 6:05-6:35	POWER 6:05-6:35	HYPER C 6:05-6:35	:30	
8:00							8:00	
	:30	OXIGENO 6:40-7:25	MEGADANZ 6:40-7:25	POWER 6:40-7:25	X55 6:40-7:25	UBOUND 6:40-7:25	:30	
9:00							9:00	
	:30	MEGADANZ 7:30-8:00	OXIGENO 7:30-8:15	UBOUND 7:30-8:00	FIGHT DO 7:30-8:15	OXIGENO 7:30-8:00	:30	
	:30	UBOUND 8:05-8:50	FIGHT DO 8:20-8:50	X55 8:05-8:50	HYPER C 8:20-8:50	POWER 8:05-8:50	:30	
	:30	FIGHT DO 8:55-9:25	UBOUND 8:55-9:25	OXIGENO 8:55-9:25	OXIGENO 8:55-9:25	MEGADANZ 8:55-9:25	:30	