

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10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
アロマリラックスヨガ 10:00-10:45 子ヒロ	DISCO WORLD 10:00-10:45 若瀬	アクアピクス 10:30-11:00 釘谷	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	アクアウォーキング 10:30-11:00 金山	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 内田	
らくゆるメソッド* 11:00-11:45 留加	ビギナーエアロ 11:00-11:45 ゆりえ	アクアウォーキング 11:15-11:45 塚田	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	UBOUND 11:00-11:45 塚田	アクアウォーキング 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	アクアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	アクアピクス 11:15-11:45 新井	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 本田	ZUMBA 11:00-11:45 留加	ボディファンクション 11:00-11:45 大貫	
MEGADANZ 12:00-12:45 山本	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 山本	リフレッシュヨガ 12:00-12:45 Emika	かんたんクローラー 12:00-12:45 村上	ZUMBA 12:15-13:00 佐々木	コンディショニングヨガ 12:15-13:00 YOU	マスタークローラー 12:00-12:45 中村	FIT CARDIO 12:15-12:45 高原	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	アクアウォーキング 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 大貫	アクアピクス 12:15-12:45 大貫
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		13:15-14:00 野村	13:15-14:00 高崎塾(1,100円/1回) 定員30名		ベルビクストレッチ 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 河合	柔軟性改善ヨガ 12:45-13:30 ゆき	マスタークローラー 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	
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	かんたんクローラー 14:15-15:00 上野	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	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	
卓球 15:00-16:00 定員32名	RITMOS 15:15-16:15 飯尾		ベリーダンス 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 本田		らくゆるメソッド* 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:15-16:00 塚田	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	FIT WORKOUT 15:00-15:30 高原		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	
バドミントン90 16:15-17:45 定員32名	VIRTUAL POWER 16:30-17:00		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	VIRTUAL OXIGENO 16:15-17:00		卓球90 16:15-17:45 定員32名	VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15		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 本田	
	VIRTUAL OXIGENO 17:15-18:00		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 HYPER C 17:15-17:45			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00		HIPHOPダンス 16:45-17:30 YUUKA	UBOUND 16:45-17:30 高原		バレーボール90 17:00-18:30 定員36名	VIRTUAL FIGHT DO 17:00-17:45	
	トータルボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO			VIRTUAL UBOUND 17:30-18:00			機能改善クラス 18:15-19:00 岩田					ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	VIRTUAL POWER 17:45-18:30			VIRTUAL X55 18:00-18:30	
ストリートダンスFIT 19:15-20:00 藤本			FIT CARDIO 18:30-19:00 本田	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro		FIT CARDIO 18:45-19:15 玉川			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 18:45-19:15	VIRTUAL OXIGENO 18:45-19:15		バスケットボール90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL UBOUND 18:35-19:20	
			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	かんたんクローラー 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 FIGHT DO 19:20-19:50			VIRTUAL MEGADANZ 19:25-19:55	
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 大賀		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 山本			VIRTUAL ELEVEN 19:55-20:25			VIRTUAL OXIGENO 20:00-20:30	
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							セルフ利用時間プログラムスケジュール スタジオ(定員無し・予約不要・途中入退場可能)			
														土曜日	日曜日		
														VIRTUAL X55 8:00-8:45	VIRTUAL HYPER C 8:00-8:30		
														VIRTUAL OXIGENO 8:50-9:20	VIRTUAL OXIGENO 8:35-9:20		