

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
9:30																		
10:00	アロマリラックスヨガ 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 内田	
11:00	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		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		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	
12:00	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 ール 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 ール 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
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		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 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 ール 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	
15:00	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	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	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 P O W E R 15:00-15:45 大貫	
16:00	バドミ ン トン 90 16:15-17:15 定員32名	VIRTUAL P O W E R 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 O X I G E N O 16:15-17:00			卓球90 16:15-17:45 定員32名	VIRTUAL M E G A D A N Z 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	
17:00	卓球 17:00-18:00 定員32名	VIRTUAL O X I G E N O 17:15-18:00		卓球 17:00-18:00 定員32名	VIRTUAL F I G H T D O 16:45-17:15		バドミ ン トン 17:30-18:30 定員32名	VIRTUAL H Y P E R C 17:15-17:45					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 F I G H T D O 17:00-17:45	
18:00					VIRTUAL U B O U N D 17:30-18:00								ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	VIRTUAL P O W E R 17:45-18:30			VIRTUAL X 5 5 18:00-18:30	
19:00		トータル ボ ディ シェ イ ブ 18:30-19:15 MIZUHO		FIT CARDIO 18:30-19:00 本田	ストレッチ ピ ラ ティ ス 18:15-19:00 hiro			機能改善 ク ラ ス 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 18:45-19:15	VIRTUAL O X I G E N O 18:45-19:15		バス ケ ット ボ ー ル 90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL U B O U N D 18:35-19:20	
20:00	スト リ ー ト ダン ス F I T 19:15-20:00 藤本	FIT WORKOUT 19:30-20:00 高原		FIGHT DO 19:15-20:00 山本	シェイプ ス テ ッ プ 19:15-20:00 佐藤			姿勢改善 ヨ ガ 19:15-20:00 MaRi	かんたんク ロ ー 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		バドミ ン トン 90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL F I G H T D O 19:20-19:50			VIRTUAL M E G A D A N Z 19:25-19:55	
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 P O W E R 20:15-21:00 大賀					HIPHOPダン ス 20:30-21:30 高崎	UBOUND 20:30-21:15 山本				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)			
22:00	バドミ ン トン 21:15-22:15 定員32名	STRONG N A T I O N 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					KNG				VIRTUAL X 5 5 8:00-8:45			VIRTUAL H Y P E R C 8:00-8:30	
														VIRTUAL O X I G E N O 8:50-9:20			VIRTUAL O X I G E N O 8:35-9:20	

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11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		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		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 内田	
11:00		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	アクアオーキング 11:15-11:45 北澤	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	UBOUND 11:00-11:45 塚田	アクアオーキング 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 本田	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	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	かんたんクロール 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	かんたんクロール 12:00-12:45 上野	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 松原
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		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	FIGHT DO 13:00-13:45 森尾	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	マスター平泳ぎ 13:00-13:45 松原
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	かんたん平泳ぎ 14:15-15:00 松原	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	
15:00		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 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	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	
16:00		バドミントン90 16:15-17:15 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	FIGHT DO 16:00-16:45 森尾	
17:00		バドミントン90 17:15-18:00 定員32名	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					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 MEGADANZ 17:00-17:45	
18:00														ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA	RADICAL POWER 17:45-18:30 森尾			VIRTUAL X55 17:50-18:20	
19:00			トータルボディシェイプ 18:30-19:15 MIZUHO		FIT CARDIO 18:30-19:00 本田	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro			機能改善クラス 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 18:45-19:15	VIRTUAL OXIGENO 18:45-19:15		バスケットボール90 18:25-19:10	VIRTUAL UBOUND 18:25-19:10	
20:00		ストリートダンスFIT 19:15-20:00 藤本	FIT WORKOUT 19:30-20:00 高原		FIGHT DO 19:15-20:00 大賀	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤			姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi	マスタークロール 19:30-20:15 中村	アクティブコア 19:30-20:15 高崎	UBOUND 19:30-20:15 山本		バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL FIGHT DO 19:20-19:50		バスケットボール90 18:45-20:15 定員35名	VIRTUAL ELEVEN 19:15-19:45	
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					ボディクリエイト 20:30-21:30 金井	HIPHOPダンス 20:30-21:30 KNG				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)			
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							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	