

# 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12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		健康ストレッチ 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	アクアピクス 10:30-11:00 大賀	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	UBOUND 11:00-11:45 塚田	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 本田	ZUMBA 11:00-11:45 留加		ボディファンクション 11:00-11:45 大賀
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 森尾	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 大賀
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	FIGHT DO 13:00-13:45 オフィシャルトレーナー	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	FIGHT DO 13:00-13:45 本田	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	14:00-14:45 飯尾	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	アクアビドウォーク 14:30-15:00 ★TAM★			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 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 大賀	
16:00		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	アクアダンス 15:15-16:00 ★TAM★		卓球 16:15-17:15 定員32名		卓球90 16:15-17:45 定員32名	VIRTUAL POWER 15:45-16:15		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	JAZZダンス 16:00-16:45 塩沢	
17:00			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 OXIGENO 16:15-17:00			VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15		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35名	VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:45	
18:00						VIRTUAL UBOUND 17:30-18:00			VIRTUAL HYPER C 17:15-17:45			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00		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 WORKOUT 18:30-19:00 高原	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 CARDIO 19:30-20:00 高原		FIGHT DO 19:15-20:00 高原	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		定員30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 大賀											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35名	RITMOS 21:15-22:00 石井											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	

# クリスマス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12月20日(金)~25日(水)

		12/20(金)			12/21(土)			12/22(日)			12/23(月)			12/24(火)			12/25(水)					
		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		ビギナーエアロ 10:00-10:45 古川	骨盤ポディケア 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	【リラックスヨガ】 ヨガのポーズ・呼吸・瞑想によって心と身体を整え、リラックス効果の高いクラスです。	カラダ整え道場 10:00-10:45 留加	FIT CARDIO 10:15-10:45 内田	【骨盤整えヨガ】 骨盤周りの筋肉を鍛えてほくし柔軟性アップ！血流も改善し身体も心もほっかほかに！	骨盤整えヨガ 10:00-10:45 チヒロ	ラテンエアロ 10:00-10:45 若瀬		健康ストレッチ&セルフ筋膜リリース 10:00-10:45 小松田	ZUMBA 10:00-10:45 樹山		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			
11:00		冬の養生経路ツボヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香		アクアピクス 11:15-11:45 釘谷	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	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	アクアウォーキング 11:00-11:30 金山		
12:00		FIT CARDIO 12:15-12:45 森尾	太極拳 12:00-12:45 長沖		リラックスヨガ 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 12:15-12:45 松原	ヨガピラ 12:00-12:45 あお	ビギナーエアロ 12:00-12:45 大貫	MEGADANZ 12:00-12:45 本田	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		【健康ストレッチ&セルフ筋膜リリース】 硬くなりやすい筋肉を優しく緩めていくセルフリリースをご紹介します！	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	アロマリラックスヨガ 12:15-13:00 YOU	かんたんクロール 12:00-12:45 上野	
13:00		ベルビクスストレッチ 13:00-13:45 川島	FIGHT DO 13:00-13:45 本田		クリスマスあくあ 13:00-13:50 水夫	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	FIGHT DO 13:00-13:45 本田	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	ZUMBA 13:00-13:45 Achico	ストレッチヨガ 13:00-14:00 MAI		背骨コンディショニング 12:45-13:30 NAME	FIT CARDIO 13:00-13:30 塚田		【陰陽ヨガ】 前半は体を動かしエネルギーを回し後半は体を伸ばし癒された心と心を癒してくれるヨガのクラスです。体をデトックスしましょう！	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	【アロマリラックスヨガ】 深く呼吸を味わいながらゆっくゆさしく動いていくヨガのクラスです。アロマに癒されてリラックスしませんか？	
14:00		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	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	RITMOS 14:00-14:45 飯尾	UBOUND 【新曲発表会】 14:00-15:00 高原		バーニングエアロ 14:15-15:00 寺平		ZUMBA 13:45-14:30 NAME	ベルビクスストレッチ 13:45-14:30 湯山		アクアピクス 14:15-15:00 小堀	アクアピクス 14:30-15:00 ★TAM★	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		
15:00		バドミントン 15:00-16:00 定員32名	FIT WORKOUT 15:00-15:30 大賀		【冬の養生経路ツボヨガ】 この冬を元気に過ごすためにヨガのポーズとともに経絡やツボを刺激して気の巡りを整えていきましょう。初心者の方も大歓迎！	MEGADANZ 【新曲発表会】 14:45-15:45 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 【新曲発表会】 15:15-16:15 大賀		卓球 15:00-16:00 定員32名		バーニングエアロ 14:45-15:45 みや	陰陽ヨガ 14:45-15:45 みや		アクアピクス 15:15-16:00 ★TAM★	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		
16:00		卓球90 16:15-17:45 定員32名	VIRTUAL POWER 15:45-16:15		FIGHT DO 【新曲発表会】 16:00-17:00 山本	ベーシックステップ (バーティカル) 15:45-16:30 佐藤		ポディクリエイト 16:00-16:45 金井	JAZZダンス 16:30-17:15 塩沢		バドミントン90 16:15-17:45 定員32名		バーニングエアロ 16:30-17:00 MIZUHO		バドミントン 15:45-16:45 定員32名	太極拳 16:00-16:45 今井		【キャンドルヨガ】 柔らかい灯りの非日常的な空間の中で、毎日の緊張を解きほぐしていきます。	卓球 16:15-17:15 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 16:15-17:00		
17:00			VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15		【クリスマスあくあ】 トレーニングパートを5分プラスしたクリスマス特別Version！ココロも身体も温まりましょう！	JAZZHIPHOPダンス 16:45-17:30 YUUKA		バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	JAZZダンス 16:30-17:15 塩沢				VIRTUAL POWER 16:30-17:00					【キッズヨガ】 柔らかい灯りの非日常的な空間の中で、毎日の緊張を解きほぐしていきます。		VIRTUAL HYPER C 17:15-17:45		
18:00			VIRTUAL ELEVEN 17:30-18:00		ピクニックボール 17:30-18:30 定員18名	ZUMBA 17:45-18:30 YUUKA			バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	VIRTUAL OXIGENO 17:35-18:20			VIRTUAL OXIGENO 17:15-18:00									
19:00		カラダ整え道場 18:30-19:15 高崎	HIPHOPダンス 18:30-19:15 片岡		バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL POWER 18:45-19:30		バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名	VIRTUAL UBOUND 18:25-19:10				パワーエナジーストロング 18:30-19:15 MIZUHO									
20:00		ZUMBA 19:30-20:15 高崎	UBOUND 19:30-20:15 山本			VIRTUAL UBOUND 19:45-20:15							フリースタイルダンス 19:15-20:00 藤本									
21:00		ポディクリエイト 20:30-21:30 金井	HOUSEダンス 20:30-21:30 KNG										MEGADANZ 20:15-21:00 本田									
22:00																						

**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  
VIRTUAL X55  
8:00-8:45

日曜日  
VIRTUAL HYPER C  
8:00-8:30

VIRTUAL OXIGENO  
8:35-9:20

【HOUSEダンス】  
重低音ビートのハウスミュージックに合わせて軽やかにステップを踏んでいきましょう！テンポが速い曲を使用し、流れるような足さばきで踊るのを目標に！

【パワーエナジーストロング】  
無酸素運動で全身を鍛え上げましょう！インストラクターが皆さんを引き締めたボディへと導きます。

【股関節を緩めるヨガ】  
股関節を緩めることで下半身の血流が改善されむくみや冷えが軽減！骨盤のゆがみがどれ代わりの良くなり疲れにくくなります！