

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】

2025年3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		リラクゼーションヨガ 10:00-10:45 チヒロ	DISCO WORLD 10:00-10:45 若瀬		健康ストレッチ 10:00-10:45 小松田	MEGADANZ 10:00-10:45 YUUKA	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	アクアアウオーキング 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 大賀	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	かんたんクローラー 12:00-12:45 上野	FIT CARDIO 12:15-12:45 高原	太極拳 12:00-12:45 長沖		身体をのばすピラティス 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 松原
13:00		HIPHOPダンス 13:00-13:45 YUUKA	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		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	ベルビクストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 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 松原	FIGHT DO 13:00-13:45 森尾	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 本田	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	プロリオ 14:00-15:00 FUJI	ピラティス 14:00-14:45 hiro	かんたん平泳ぎ 14:00-14:45 高原		RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルビクストレッチ 13:45-14:30 湯山		RITMOS 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	アクアピクス 15:15-16:00 石井		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 松原	FIGHT DO 15:00-15:30 松原		MEGADANZ 14:45-15:30 本田	リフレッシュフローヨガ 14:45-15:30 MISAKI	アクアシェイプ 15:00-15:45 松浦	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 OXIGENO		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		バドミントン 15:15-16:15 定員32名	VIRTUAL X55 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 UBOUND 17:30-18:00		バドミントン 17:30-18:30 定員32名	VIRTUAL FIGHT DO 17:15-17:45		卓球90 16:30-18:00 定員32名	VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15		ビクセルボール90 17:00-18:30 定員24名	UBOUND 16:45-17:30 山本		バレーボール90 17:00-18:30 定員35名	VIRTUAL OXIGENO 17:00-17:45	
18:00			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			背骨コンディショニング 18:15-19:00 横井		カラダ整え道場 18:30-19:15 高崎	ZUMBA 18:30-19:15 片岡			RADICAL POWER 17:45-18:30 森尾			VIRTUAL X55 17:50-18:20	
19:00		ストリートダンスFIT 19:15-20:00 藤本	FIT CARDIO 19:30-20:00 仲宗根		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		バドミントン90 18:45-20:15 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 18:45-19:15		バスケットボール90 18:45-20:15 定員30名	VIRTUAL ELEVEN 19:15-19:45	
20:00		MEGADANZ 20:15-21:00 本田	背骨コンディショニング ※1ヶ月間限定 20:15-21:00 横井		フローヨガ 20:15-21:00 みや	美ボディダンスエクササイズ 20:15-21:00 フィフ		ボディメイクピラティス 20:15-21:00 春衣	RADICAL POWER 20:15-21:00 森尾		FIGHT DO 20:30-21:15 山本	HIPHOPダンス 20:30-21:30 KNG							
21:00		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		バスケットボール 21:15-22:15 定員30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)					
22:00														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		

振替営業日特別プログラムスケジュール

3/6(木)

【📱 …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】

	アリーナ	スタジオ	プール
	定員88名	定員54名	定員64名
9:30			
10:00	バドミントン90 10:00-11:30 定員32名	ゆがみ改善ヨガ 10:00-10:45 📱 MISAKI	
11:00		JAZZダンス 11:00-11:45 📱 MIREI	
12:00	ピラティス 12:00-12:45 hiro	UBOUND 12:00-12:45 塚田	
13:00	FIGHT DO 13:00-13:45 高原	ZUMBA 13:00-13:45 📱 Achico	アクアピクス 13:00-13:30 仲宗根
14:00	MEGADANZ 14:00-14:45 本田	スローフローヨガ 14:00-15:00 📱 みや	
15:00	卓球 15:00-16:00 定員32名		
16:00			
17:00	ピククルボール90 16:30-18:00 📱 定員24名		
18:00			
19:00	ZUMBA 19:00-20:00 📱 高崎	健康ストレッチ 19:15-20:00 📱 小松田	
20:00			
21:00	FIGHT DO 20:15-21:00 📱 大賀	DISCO WORLD 20:15-21:00 📱 小松田	
22:00	バスケットボール 21:15-22:15 📱 定員30名		
23:00			

〈利用時間〉
9:30-23:00
〈セルフ利用時間〉
前日23:00-9:30
23:00-翌日9:30

 ※
デイトム会員様は
9:30-17:00となります

振替営業日特別プログラムスケジュール

3/13(木)

【📅 …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】

	アリーナ	スタジオ	プール
	定員88名	定員54名	定員64名
9:30			
10:00			
:30	ピククルボール90 10:00-11:30 📅	姿勢改善ヨガ 10:00-10:45 📅 MaRi	
11:00			
:30	定員24名	ZUMBA 11:00-11:45 📅 森	アクアピクス 11:00-11:45 小堀
12:00			
:30	美ボディダンスエクササイズ 12:00-12:45 フィフィ	太極拳 12:00-12:45 📅 長沖	
13:00			
:30	背骨コンディショニング 13:00-13:45 📅 田波	FIGHT DO 13:00-13:30 松原	
14:00			
:30	ビギナーエアロ 14:00-14:45 📅 野村	UBOUND 13:45-14:15 高原	松原水泳塾 ～クロール～ 14:00-14:45
15:00			
:30	バドミントン 15:00-16:00 定員32名	FIT CARDIO 14:30-15:00 塚田	<p>【松原水泳塾～クロール～】 より楽に・美しく・楽しく泳ぐために 身体の使い方やクロールの動作を 練習します。 強しなやかなキックと 伸びのある美しいストロークを 手に入れましょう！</p>
16:00			
:30	卓球90 16:15-17:45 定員32名		
17:00			
:30			
18:00			
:30			
19:00			
:30	癒しのハタヨガ 19:15-20:00 Sawa	RADICAL POWER 19:15-20:00 大賀	
20:00			
:30	ボディクリエイト 20:15-21:00 📅 金井	UBOUND 20:15-21:00 塚田	<p>〈利用時間〉 9:30-23:00 〈セルフ利用時間〉 前日23:00-9:30 23:00-翌日9:30</p> <p>※ デイトム会員様は 9:30-17:00となります</p>
21:00			
:30	バレーボール 21:15-22:15 📅 定員35名		
22:00			
:30			