

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	アクアピクス 11:15-11:45 仲宗根	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	アクアピートウォーク 14:30-15:00 ★TAM★			アクアピクス 15:00-15:45 石井	バドミントン 15:15-16:15 定員32名	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		卓球90 16:30-18:00 定員32名	VIRTUAL MEGADANZ 16:30-17:15 HYPER C	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 17:30-18:00 定員32名	VIRTUAL HYPER C 17:30-18:00	ピクセルボール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 X55	
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			バスケットボール90 18:25-19:10 定員30名	VIRTUAL UBOUND 18:25-19:10 EVEN	
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 FIGHT DO 19:20-19:50 EVEN					
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										
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										
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	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

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4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		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		
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 釘谷	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 松村	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	ピギナーステップ 11:15-12:00 ムライ	アクアピクス 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 仲宗根	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 仲宗根	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 松原	ミュージカルダンス 12:00-12:45 松村	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 中村	FIT CARDIO 12:15-12:45 仲宗根	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	マスター平泳ぎ 12:00-12:45 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	UBOUND 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 松原	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 本田	エアロフリーク 13:00-13:45 寺平	アクアピクス 13:00-13:30 森尾
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		FIGHT DO 14:00-14:45 森尾	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 14:45-15:45 みや	アクアピクス 15:00-15:45 石井		らくゆるメソッド* 15:15-16:00 高崎	UBOUND 15:15-16:00 塚田		プロコリオ 15:00-16:00 FUJI		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 松原	
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 16:00-16:45 今井		卓球 16:15-17:15 定員32名	VIRTUAL OXIGENO 16:15-17:00					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 POWER 17:00-17:45		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		パレーボール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		らくゆる&道場 18:30-19:15 高崎	ZUMBA 18:30-19:15 片岡						VIRTUAL X55 17:50-18:20	
19:00		ストリートダンスFIT 19:20-20:05 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	道場&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 UBOUND 18:25-19:10	
20:00		MEGADANZ 20:15-21:00 本田	美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI		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						VIRTUAL ELEVEN 19:15-19:45	
21:00		バドミントン 21:15-22:15 定員32名	STRONG NATION 21:15-22:00 Achico		パレーボール 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

3/27(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			<p>【Specialミュージカルダンス】 ミュージカル映画『ラ・ラ・ランド』より “Another Day of Sun” を 皆さんと一緒に踊りたいと思います！ 映画のオープニングを飾る このナンバーは多くの賞を受賞し、 CMでも使われた名曲です。 春の訪れを感じるこの季節、 心弾む音楽とともに楽しく踊りましょう！</p>
10:30	卓球90 10:00-11:30	らくゆるメソッド® 10:00-10:45 📅 留加	
11:00	定員32名	K-POPダンス 11:00-11:45 📅 MIREI	
12:00	Specialミュージカルダンス 12:00-13:00 📅 松村	ベーシックヨガ 12:00-13:00 📅 野村	アクアピクス 12:15-12:45 松原
13:00			<p>【チャレンジシェイプエアロ】 ビギナーエアロからステップアップを 目指したい方におすすめのクラスです。 回る動きやいつもより少しだけ早い ステップにチャレンジしてみましょう！</p>
13:30	チャレンジシェイプエアロ 13:15-14:15 📅 宮崎	FIT WORKOUT 13:15-13:45 高原	
14:00		RADICAL POWER【新曲発表会】 14:00-15:00 📅 森尾	
15:00	ピククルボール90 14:45-16:15 📅 定員24名		松原水泳塾 ～平泳ぎ～ 14:45-15:30
16:00			<p>【松原水泳塾～平泳ぎ～】 より楽に・美しく・楽しく泳ぐために 身体の使い方や平泳ぎのキック動作を 練習します。 美しいフラットな水中姿勢と推進力を 得るためのレッグモーションを 手に入れましょう！</p>
17:00	バドミントン90 16:45-18:15 定員32名		
18:00			 <p>【新曲発表会】 4月からアップデートされる 新曲を一足先にお披露目！ 一緒に最高の時間を 過ごしましょう！</p>
19:00	FIGHT DO【新曲発表会】 19:00-20:00 📅 山本	ピラティス 19:15-20:00 📅 塩沢	
20:00			<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	JAZZダンス 20:15-21:15 塩沢	UBOUND【新曲発表会】 20:15-21:15 📅 塚田	
22:00			