

# 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5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		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	アクアビートワーク 10:00-10:30 ★TAM★	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	アクアアウォーキング 10:30-11:00 塚田	DISCO WORLD 11:00-11:45 小松田	疲労回復ヨガ 11:00-11:45 松村				アクアアウォーキング 11:00-11:30 金山	リンパヨガ 11:00-12:00 田波	ZUMBA 11:00-11:45 理香	アクアダンス 10:40-11:10 ★TAM★	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 YUUKA	パワーヨガ 12:00-12:45 ゆりえ		FIGHT DO 12:00-12:30 オフィシャルトレーナー	ミュージカルダンス 11:55-12:40 松村	かんたんクロール 12:00-12:45 村上			かんたんクロール 12:00-12:45 中村		太極拳 12:00-12:45 長沖		身体をのぼすピラティス 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 大貴	マスタークロール 12:00-12:45 高原		
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		VIRTUAL UBOUND 13:00-13:30					ベルピクストレッチ 13:00-13:45 川島	RADICAL POWER 13:00-13:45 寺田	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			エアロフリーク 13:00-13:45 寺平			
14:00		FIGHT DO 14:00-14:45 高原	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	ベルピクストレッチ 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		SALSATION 14:00-14:45 MAKI	ピラティス 14:00-14:45 hiro	マスター平泳ぎ 14:00-14:45 松原	RITMOS 13:45-14:30 AKKO	ベルピクストレッチ 13:45-14:30 湯山		ピクセルボール90 13:15-14:45 定員24名	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				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		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					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						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																		VIRTUAL POWER 17:45-18:30		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 北澤	ストレッチピラティス 18:15-19:00 hiro				FIT CARDIO 18:45-19:15 本田										VIRTUAL UBOUND 18:25-19:10	
20:00		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 本田	シェイプステップ 19:15-20:00 佐藤				FIT WORKOUT 19:30-20:00 北澤	姿勢改善ヨガ 19:15-20:00 MaRi										VIRTUAL ELEVEN 19:15-19:45
21:00		美姿勢ストレッチ 20:15-21:00 una KEI	VIRTUAL MEGADANZ 20:15-21:00		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 ファイ				FIGHT DO 20:15-21:00 松原	ボディメイクピラティス 20:15-21:00 春衣										VIRTUAL MEGADANZ 19:50-20:20
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				バスケットボール 21:15-22:15 定員30名	ZUMBA 21:15-22:00 森										VIRTUAL X55 8:00-8:45

**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