

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	ZUMBA FINEZ 10:30 (45) 小野寺	かんたんアクア 10:30 (45) 進藤	TARGET ABS 10:30(45) 進藤		フューボディ 10:30 (45) 小野寺			fine PILATES ★ 10:30 (45) 的場		EJ-Light 10:30 (45) 木原		6 PACK ABS ★ 10:30 (30)
12:00	FLORIC 11:30 (45) 的場	HITWAVE 11:30 (30) 片平	ZUMBA FINEZ 11:30 (45) SARA		EJ-Light 11:30 (45) 小川			ZUMBA FINEZ 11:30(45) 進藤		フィットのボクラング 11:30 (45) 小野寺		フィットのボクラング 11:15(45) 石塚
13:00	EJ-Light 12:30 (45) 進藤		EJ-Light 12:30 (45) 小川		TARGET HIP ★ 13:00(30) 片平	TARGET ABS 12:30 (45) 進藤		ROCK 筋トレ ★ 12:30(30) 進藤		ヨガde骨盤 ★ 12:30 (45) カム	水中シェイブ ★ 12:30 (30) 大宮	ZUMBA FINEZ 12:15(45) 小野寺
14:00	fine PILATES ★ 13:30 (45) 片平		ランランエアロ 13:30 (45) 菊田	水中シェイブ ★ 13:30 (30) 進藤	FLORIC 13:45 (45) MIHO		ランランエアロ 13:15(45) AKO		6 PACK ABS ★ 13:30 (30)		かんたんアクア 13:15 (45) 倉	EJ-Light 13:15(45) 前野
15:00	ステップ30 ★ 14:30(30) 小野寺		ベアシックヨガ 14:30 (45) カム		股関節ほぐし YOGA ★ 14:45 (45) MIHO		フューボディ 14:15(45) 岡野	かんたんアクア 14:30 (45) 菊田	ZUMBA FINEZ 14:15 (45) 木原			TARGET HIP ★ 14:15(30) 片平
16:00	TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		BOXING de BREAKFAST 15:30 (45) りゅうちゃん		ZUMBA FINEZ 16:00 (45) たなけん		TARGET ABS 15:30 (45) AYA		FLORIC 15:15 (45) 新美			ZUMBA FINEZ 15:00 (45) Anju
17:00	4月 START パワーアップしたビーストの世界に飛び込もう！ RENEWAL		【ビデオプログラム】 フューボディ 17:00 (45) ハマー				4月 START 新しい私に出逢う春 FLORIC Spring Seasonal		4月 START 「歩く力」健康の効率 フューボディ			
18:00					TARGET HIP ★ 18:45(30) 堀部		EJ-Light 19:00 (45) 前野		ハタヨガ ★ 19:00 (45) CHIAKI			
19:00	ステップ30 ★ 19:00(30) 岡野	HITWAVE 19:15 (30) 渡邊	fine PILATES ★ 19:00 (45) 片平	かんたんアクア 19:15 (30) 渡邊	BOXING de BREAKFAST RED 19:30 (45) 倉	HITWAVE 20:15 (30) 堀部	FLORIC 20:00 (45) 的場	HITWAVE 20:15 (30) 渡邊		水中タンベル ★ 19:15 (30) 進藤		
20:00	ランランエアロ 19:45(45) 岡野	水中シェイブ ★ 20:00 (30) 細川	EJ-Light 20:00 (45) 小野寺	かんたんアクア 19:30 (45) 倉	ZUMBA FINEZ 20:30 (45) 前野		FLORIC 20:00 (45) 的場		EJ-Light 20:00 (45) 進藤			
21:00	フィットのボクラング 20:45(45) 細川		TARGET ABS 21:00(45) 小野寺		6 PACK ABS ★ 21:30 (30)		BOXING de BLUE 21:00 (45) 三崎		エキサイトングYOGA 21:00 (30) カム →シューズが必要です			
22:00												
23:00	23:00 営業終了											

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	50	42
ヨガde骨盤		42
シアターヨガ	45	
Z-180	53	40
ステップ30	45	
ピラティス	50	
6パックABS	40	
ROCK 筋トレ	50	
ターゲットヒップ	50	

★ 19:00 営業終了

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。  
スタジオ → 2Fジムに設置  
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)

↓ 代行情報はこちら



プログラムインフォメーション

- ・ 道具を使用するプログラムは定員制となっております。
- ・ 参加プレートはお人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時にスタッフが回収します。
- ・ プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退場ください。
- ・ プログラム中に水分補給は2〜3回(15分に1回程度)あります。ドリンクボトルをお持ち込みいただけます。(キャップの無いものは不可)
- ・ スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・ インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですでおやめください。
- ・ ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・ 怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。

	月		火		水		木		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	10:30 (30) Lena	10:30 (45) 小野寺	10:30 (30) 松ちゃん		10:30 (45) 小野寺		★ 10:30 (45) 的場		10:30 (45) 木原		★ 10:30 (30) 石塚	
12:00												
13:00	11:30 (45) 的場	11:30 (30) 片平	11:30 (45) SARA		11:30 (45) 小川		11:30(45) 小野寺		11:30 (45) 片平			
14:00									★ ヨガde骨盤		★	
15:00	12:30 (45) 小野寺		12:30 (45) 小川		★ 13:00(30) 小野寺		ランランエアロ		★ 12:30 (45) カム		12:15(45) 小野寺	★ 水中シェイプ
16:00			ランランエアロ	★ 水中ダンベル			13:15(45) AKO	★ 水中ダンベル	★	かんたんアクア	13:15(45) 前野	★ 13:15 (30) 小野寺
17:00	★ 13:30 (45) 片平		13:30 (45) 菊田	★ 13:30 (30) 小野寺	13:45 (45) MIHO			★ 13:45 (30) 木原		かんたんアクア	14:15(45) 小野寺	★ ステップ30
18:00			ベーシックヨガ				14:15(45) 岡野	かんたんアクア	14:15 (45) 木原		15:00 (45) Anju	★
19:00	14:30 (45) 小野寺		14:30 (45) カム		★ 14:45 (45) MIHO			14:30 (45) 菊田			15:00 (45) 新美	★
20:00			15:30 (45) りゅうちゃん		16:00 (45) たなけん				15:15 (45) 新美			
21:00	15:45 (45) よっしー											
22:00			【ビデオプログラム】 フローリック									
23:00	17:00		17:00 (45) 新美		18:45(30) 堀部							
	18:00						19:00 (45) TOMO					
	19:00		19:00 (45) 片平	19:30 (30) 渡邊					★ 19:00 (45) CHIAKI			
	20:00						20:00 (45) 的場	★ 水中シェイプ				
	21:00		20:00 (45) 小野寺	19:30 (30) 渡邊			20:00 (45) 大宮					
	22:00				20:30 (45) 前野							
	23:00		21:00(45) 小野寺		★							
					21:30 (30)							

プログラム定員数 (名)

	リアル	オンライン
ハタヨガ	50	42
ヨガde骨盤		42
シアターヨガ	45	
Z-180	53	40
ステップ30	45	
ピラティス	50	
6パックアブス	40	
ROCK 筋トレ	50	
ターゲットヒップ	50	

★ 19:00 営業終了

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。  
スタジオ → 2Fジムに設置  
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)

↓ 代行情報はこちら

プログラムインフォメーション

- ・ 道具を使用するプログラムは定員制となっております。
- ・ 参加プレートはお人様1枚。ご自身の分だけをお取りいただけます。参加プレートは入室時にスタッフが回収します。
- ・ プログラム開始5分以降の入室はできません。また、途中退室は可能ですが、動いている途中は危険なため、水分補給の際にご退場ください。
- ・ プログラム中に水分補給は2〜3回(15分に1回程度)あります。ドリンクボトルをお持ち込みいただけます。(キャップの無いものは不可)
- ・ スタジオ入室前、入室後、バッグやシューズなどでの場所取りはご遠慮ください。
- ・ インストラクターの指示と意図的に異なる動きは危険ですでおやめください。
- ・ ハイタッチやお友達同士で向き合って動くなどの行為はご遠慮ください。
- ・ 怪我や気分が悪くなった場合などは、すぐにスタッフにお申し出ください。