

	月		水		木		金		土		日		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10:00													10:00
11:00	FLORIC フローリック 10:30 (45) 浦田	★ かんたん アロア 10:45 (45) 今村	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 東	水中/ ジエイブ2 ★11:00 (30)	fine PILATES ★10:30 (45) 浦田	★ 水中/ ダンベル 11:00 (30)	EJ★Light 10:30 (45) 酒井	★ かんたん アロア 10:45 (45) 岩田	フュータボティ 10:30 (45) 千葉		EJ★Light 10:30 (45) 千葉		11:00
12:00	フュータボティ ★11:30 (45) 門脇		★ 股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 四至本		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 小川		★ 股関節ほぐし YOGA 11:30 (45) 四至本		EJ★Light 11:30 (45) 浦田		★ フュータボティ ★11:30 (45) 門脇	★ 水中/ ダンベル ★11:45 (30)	12:00
13:00	★ TARGET NIP 12:30 (30) 岩田		EJ★Light 12:30 (45) 門脇		フュータボティ 12:30 (45) 岩田		★ スチーフ30 12:30 (30) 千葉		★ ヨガde骨盤 ★12:30 (45) カム	★ HITWAVE 12:30 (30) 浦田	ZUMBA FITNESS 12:30 (45) 平島		13:00
14:00	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 浦田	★ HITWAVE 13:30 (30) 門脇	★ 超ドローイン 13:30 (45) 平島	★ 水中/ ダンベル ★13:30 (30)	★ 股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 今村	★ かんたん アロア 13:30 (45) 浦田	★ フュータボティ 13:15 (45) 今村	★ 水中/ ジエイブ2 ★13:30 (30)	★ ROCK 筋トレ ★13:30 (30) 千葉		★ Z180 13:30 (45) 門脇		14:00
15:00	★ 春のハタヨガ ★14:30 (45) 金井		★ ランニング エロ 14:30 (45) 浦田		EJ★Light 14:30 (45) 千葉		★ Z180 14:15 (45) 平島		★ fine PILATES ★14:15 (45) 浦田				15:00
16:00	LIVE from 宮崎 ★ TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		LIVE from 札幌 ★ ZUMBA FITNESS 16:00 (45) タナケン		★ 6 PACK ABS 15:30 (30) 門脇		FLORIC フローリック 15:15 (45) 浦田		★ フュータボティ 15:15 (45) 平島		LIVE from 名古屋 ★ ZUMBA FITNESS 15:00 (45) Anju		16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	EJ★Light 19:15 (45) 門脇	★ 水中/ ジエイブ2 ★19:15 (30)	★ fine PILATES 18:30 (45) 東		LIVE from 安城 ★ ZUMBA FITNESS 19:00 (45) TOMO		★ スチーフ30 18:30 (30) 浦田		LIVE from 安城 ★ ZUMBA FITNESS 19:00 (45) HIRO			19:00 営業終了	19:00
20:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 平島		EJ★Light 19:30 (45) 永橋	★ 水中/ ダンベル ★20:00 (30) 門脇	★ BOXING BLUE ★20:00 (45) 門脇	★ 水中/ ダンベル ★20:00 (30)	★ 春のハタヨガ ★19:15 (45) 浦田	★ 水中/ ジエイブ2 ★20:00 (30) 平島	LIVE from 安城 ★ ジェントルフローヨガ ★20:00 (45) HIRO	★ 水中/ ダンベル ★20:00 (30)		「★」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	20:00
21:00	★ BOXING BLUE ★21:15 (45) 平島		★ ZUMBA FITNESS 20:30 (45) 浦田		★ 股関節ほぐし YOGA ★21:00 (45) 四至本		EJ★Light 20:15 (45) 門脇		★ Z180 ★21:00 (45) 平島				21:00
22:00			★ TARGET NIP ★21:30 (30) 浦田				★ 超ドローイン ★21:15 (45) 平島						22:00
23:00													23:00
23:00 営業終了													

プログラムインフォメーション

※夜のプールプログラムのプレート配布時間はプログラム開始1時間前となります。

※夜のプールプログラムは、遊泳者増加に伴い、定員数を20名とさせていただきます。

※参加プレートはお1人様1枚でお願い致します。

※参加プレートを持って帰るなどの行為はご遠慮下さい。

※スタジオの場所取り行為はご遠慮下さい。

代行案内とプログラムスケジュール確認はこちらのQRコードを読み込んでください。



プログラムスケジュール



代行案内

	月		水		木		金		土		日		
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	
10:00													10:00
11:00	FLORIC フロリック	★ かんたん アロア	ZUMBA FITNESS	★ 水中/ ジェイブ2	★ fine PILATES	★ 水中/ ダンベル	★ EJ-Light	★ かんたん アロア	★ フィータボテ		★ EJ-Light		11:00
	10:30 (45) 浦田	★ 10:45 (45) 今村	10:30 (45) 東	★ 11:00 (30)	10:30 (45) 玉井	★ 11:00 (30)	10:30 (45) 酒井	★ 10:45 (45) 岩田	10:30 (45) 千葉		10:30 (45) 千葉		
12:00	★ フィー ボクシング		★ 春のハタヨガ		★ フィータボテ		★ 股関節ほぐし YOGA		★ EJ-Light		★ フィー ボクシング	★ 水中/ ダンベル	12:00
	11:30 (45) 門脇		★ 11:30 (45) 玉井		11:30 (45) 岩田		11:30 (45) 四至本		11:30 (45) 浦田		11:30 (45) 門脇	★ 11:45 (30)	
13:00	★ TARGET HIP		★ EJ-Light		ZUMBA FITNESS		★ ステップ30		★ LIVE From 安城 ヨガde骨盤	★ HIITWAVE	ZUMBA FITNESS		13:00
	12:30 (30) 岩田		12:30 (45) 門脇		12:30 (45) 小川		12:30 (30) 千葉		★ 12:30(45) カム		12:30 (45) 平島		
14:00	ZUMBA FITNESS	★ HIITWAVE	★ 超フローイン	★ 水中/ ダンベル	★ 股関節ほぐし YOGA	★ かんたん アロア	★ フィー ボクシング	★ 水中/ ジェイブ2	★ ROCK 筋力		★ Z-180		14:00
	13:30 (45) 浦田	★ 13:30 (30) 門脇	13:30 (45) 平島	★ 13:30 (30)	13:30 (45) 今村	13:30 (45) 四至本	13:15 (45) 今村	13:30 (30)	★ 13:30 (30) 千葉		★ 13:30 (45) 門脇		
15:00	★ 春のハタヨガ		★ ヨンヨ エロ		★ EJ-Light		★ Z-180		★ fine PILATES				15:00
	★ 14:30 (45) 金井		14:30 (45) 浦田		14:30 (45) 千葉		14:15 (45) 平島		★ 14:15 (45) 浦田				
16:00	★ LIVE From 宮崎 TARGET ABS		★ LIVE From 札幌 ZUMBA FITNESS		★ 6 PACK ABS		★ FLORIC		★ フィー ボクシング		★ LIVE From 名古屋 ZUMBA FITNESS		16:00
	15:45 (45) よっしー		16:00 (45) タナケン		15:30 (30) 門脇		15:15 (45) 浦田		15:15 (45) 平島		15:00 (45) Anju		
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00			★ fine PILATES				★ ステップ30						19:00
		★ 水中/ ダンベル	★ 18:30 (45) 東				18:30 (30) 浦田						
20:00	★ EJ-Light	★ 19:15 (30)	★ EJ-Light	★ 水中/ ダンベル	★ LIVE From 安城 ZUMBA FITNESS	★ 水中/ ダンベル	★ 春のハタヨガ	★ 水中/ ジェイブ2	★ Z-180				20:00
	19:15 (45) 門脇		19:30 (45) 永橋	★ 20:00 (30)	19:15 (45) TOMO	★ 20:00 (30)	★ 19:15 (45) 浦田	★ 19:15 (30) 門脇	★ 19:00 (45) 平島				
21:00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		★ BOXING BEAST RED		★ EJ-Light		★ LIVE From 安城 ジェントルフローヨガ	★ 水中/ ダンベル			21:00
	20:15 (45) 平島		20:30 (45) 浦田		20:15 (45) 門脇		20:15 (45) 門脇		★ 20:00 (45) HIRO				
22:00	★ BOXING BEAST BLUE		★ TARGET HIP		★ FLORIC		★ TARGET 超フローイン		★ LIVE From 安城 エキサイティングYOGA				22:00
	21:15 (45) 平島		21:30 (30) 浦田		21:15 (45) 浦田		21:15 (45) 平島		★ 21:00 (30) カム				
23:00									★ ↑シューズ必要です				23:00
23:00 営業終了													

プログラムインフォメーション

※夜のプールプログラムのプレート配布時間はプログラム開始1時間前となります。

※夜のプールプログラムは、遊泳者増加に伴い、定員数を20名とさせていただきます。

※参加プレートはお1人様1枚でお願い致します。

※参加プレートを持って帰るなどの行為はご遠慮下さい。

※スタジオの場所取り行為はご遠慮下さい。

代行案内とプログラムスケジュール確認はこちらのQRコードを読み込んでください。



プログラムスケジュール



代行案内

「★」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)

19:00 営業終了