

	月		火		水		木		土		日					
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール	ラフア	スタジオ	プール			
10:00	無料開放		無料開放			無料開放		無料開放		無料開放		無料開放				
11:00	fine PILATES 10:30 (45) 中川	水中シェイプ 10:30 (30) 峯	股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 大井		ピラティス 10:30 (45) 中川	ZUMBA 10:30 (45) 加藤	水中エアリアル 10:30 (30) 峯	エアロ 10:30 (45) 真澄	lafua 5/1 (木) のみ 10:30~(45) 二の腕、背中引き締め ピラティス 担当：松本	Coreメイク 10:30 (45) 山本	ファイブ ホクラング 10:30 (45) 竹下	ほつとパーマツク 10:30 (45) 峯	TARGET HIP 超ドローイン 10:30 (45) 安井			
12:00	ファイブ ホクラング 11:30 (45) 安井	水中エアリアル 11:05 (30) 峯	EJ*Light 11:30 (45) 加藤		ナタラシ 11:30 (45) 大井	fine PILATES 11:30 (45) 高木		WDesign Light 11:30 (45) 高木	ZUMBA 11:30 (45) 松下	骨盤スリムヨガ 11:30 (45) 川瀬	fine PILATES 11:30 (45) 丸山	水中シェイプ 11:30 (30) 峯	lafua 5/17 (土) 10:30~(45) ゆったりほつかりヨガ 11:30~(45) SUN&Moon 担当：小木曾	Z-180 11:30 (45) 安井		
13:00	TARGET HIP 超ドローイン 12:30 (45) 安井		ZUMBA 12:45 (45) 富田	HIT WAVE 13:10 (30) 加藤	癒しdeアロマ 12:30 (30) 高木	フィットボタ 12:30 (45) 川瀬		時の香り 12:30 (45) 関本	FLORIC 12:30 (45) 川瀬	AQUAWALK 12:55 (30) 山本	ZUMBA 12:30 (45) 竹下		lafua 10:30~(45) ゆったりほつかりヨガ 11:30~(45) SUN&Moon 担当：小木曾	ファイブ ホクラング 12:30 (45) 加藤		
14:00	☆Pick Up!!☆		ZUMBA アクア 13:45 (45) 富田					時の香り PLUS 13:30 (45) 関本	股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 稲垣	かんとん アクア 13:30 (45) 川瀬	太極舞 13:30 (45) 富田	足楽体操 13:30 (30) 峯		ピラティス 13:30 (45) 丸山	EJ*Light 13:30 (45) 加藤	
15:00	TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン	
16:00	TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン	
17:00	TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン	
18:00	TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン		TRX ホリデイ 2025 5/20~15 TRYアスロン	
19:00	BOXING BLUE 19:00 (45) 山田		fine PILATES 19:00 (45) 丸山		バスってダンス 18:45 (45) 安井	Z-180 19:00 (45) 齊藤		Coreメイク 18:45 (45) 加藤	EJ*Light 19:00 (45) 加藤				ナタラシ 19:00 (45) 林	19:00 閉館 (トレーニングは18:50終了)		
20:00	ZUMBA 20:00 (45) 加藤		ボクシングヒストリー ハリウッドワールド 20:00 (45) 竹下		ピラティス 20:00 (45) 丸山	EJ*Light 20:00 (45) 安井		ボールを使った ピラティス 20:00 (45) 丸山	BOXING BLUE 20:00 (45) 鈴木	SoundUp 20:00 (45) 高木	BOXING BLUE 20:00 (45) 安井		癒しdeアロマ 20:00 (30) 高木	ご確認ください。		
21:00	EJ*Light 21:00 (45) 鈴木		ZUMBA 21:00 (45) 松岡		アロマdeベーシック 21:00 (45) 峯	TARGET HIP 超ドローイン 21:00 (45) 齊藤		ナタラシ 21:00 (45) 安井	ROCK 筋トレ 21:00 (30) 加藤		癒しdeアロマ 21:00 (30) 高木	ZUMBA 20:30 (45) 安井		表示内容		
22:00														プログラム名 開始時間 担当者		

5月！コイン体験会開催！
日時：25日(日)～31日(土)
 ＊詳細は後日配信致します。

●プレート配布時間のご案内
 朝1本目のプログラムプレートにつきまして、
 プログラム開始時刻にかかわらず、
オープン(AM10:00)配布開始
 とさせていただきます。(※日曜を除く)
 他プログラムにおいては
 これまで通り45分前配布となります。
 ご理解とご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

<スタジオ無料開放のご案内>
 ストレッチエリアでの混雑緩和のため
 10:00～スタジオ開始15分前まで
 スタジオを開放することとしました。
 身体のケアをしながら良いスタートを
 切っていきましょう！

10名を超える場合は2コース
 20名を超える場合は3コース
 での実施となります。

スタジオ	定員	73名
Z-180	定員	43名
TARGET HIP ROCK筋トレ ヨガ ピラティス ROCK筋トレ	定員	65名
バランスボール 足楽体操	定員	30名
プール	定員	35名
スタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	
ホットスタジオ予約 受付開始日時	毎月25日 22:00-	

ご確認ください。

表示内容

プログラム名 開始時間 担当者

