

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日・祝祭日	
9時開館			9時開館			9時開館			9時開館			10時開館			10時開館	
スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	プール
9:15~9:35 骨盤リセット						9:10~オリエン			9:25~9:45 骨盤リセット							
9:40~オリエン						9:20~9:50 TRX			9:50~オリエン							
9:50~10:20 TRX			10:00~11:00 はじめてエアロ &ストレッチ 谷口	10:30~11:00 骨盤リセット	10:15~11:45 別有料レッスンの為、利用できません	10:00~10:50 ベリーダンス フィットネス初級 栗木			10:00~10:30 TRX			10:15~11:45 別有料レッスンの為、利用できません				
10:30~12:00 かんたんエアロ & ヨガ 谷口			11:10~11:55 ステップ(初級) 足立	11:10~11:55 コアエクササイズ		11:00~11:30 セルフ筋膜リリース			10:45~11:35 ZUMBA® 足立			11:00~11:30 リズムダンス				
			11:50~12:05 ひきしめお腹			11:40~12:10 バランスボールEX			11:45~12:45 コンビネーション エアロ 栗木			11:40~12:10 のびのびストレッチ				
12:10~13:00 ピラティス 田中			12:10~13:00 ラテンエクスプレス コンサルサ キャサリン	12:10~13:00 機能改善運動 足立		12:20~オリエン			12:25~12:55 TRXピラティス			12:00~12:30 はじめてクロール				
13:10~14:00 J-POP DANCE 足立	13:30~15:00 太極拳 柏平		13:15~13:35 ポールでリラックス	13:15~13:35 別有料レッスンの為、利用できません		12:20~オリエン			13:10~オリエン			12:00~12:30 アクアエクササイズ				
14:10~14:55 ハレエクササイズ FUMIKA			13:45~14:15 やさしいファントレ			13:35~ GFショートレッスン 13:45~14:30 Group Fight KOUTA			13:15~13:45 TRXピラティス			12:45~オリエン				
			15:00~15:30 アクアエクササイズ			14:10~14:40 アクアエクササイズ			14:00~15:30 気功 太極拳 薦谷			12:50~13:20 TRXピラティス				
15:10~15:40 ソラコン・ベルコン			15:30~17:00 太極拳 新庄			14:45~15:15 はじめて平泳ぎ						13:25~オリエン				
			16:30~18:15 別有料レッスンの為、利用できません			16:30~18:15 別有料レッスンの為、利用できません			14:05~14:20 ひきしめお腹			13:30~14:00 骨盤リセット				
18:30~19:30 ヨガ& ピラティス 垣田	18:30~18:55 骨盤リセット		19:00~20:00 エアロビクス 松本			18:45~19:15 バランスボールEX			14:30~15:00 セルフ筋膜リリース			14:10~14:40 パラエティ-				
			20:10~21:00 ZUMBA® キャサリン	20:25~20:55 ViPR 初級		19:25~オリエン						14:50~15:35 ステップ(初級) 足立				
19:40~20:30 ZUMBA® GOLD 垣田			20:10~21:00 ZUMBA® キャサリン	20:25~20:55 ViPR 初級		19:30~20:00 TRXピラティス			19:50~20:35 Group Fight KOUTA			18:00~18:30 パラエティ-				
20:40~ GFショートレッスン			21:05~オリエン			20:15~21:00 HIP HOP FUMIKA			20:40~オリエン			15:30~17:30 別有料レッスンのため、利用できません				
20:50~21:35 Group Fight KOUTA			21:10~21:40 TRX			20:15~20:45 ViPR 初級			20:45~21:15 TRX			15:50~16:20 ソラコン or ベルコン				
												16:30~17:00 パラエティ-				
												19時閉館				
22時閉館			22時閉館			22時閉館			22時閉館			20時閉館				

レッスン内容によって終了時間が変わります

祝祭日の場合は
14:00~骨盤リセット
14:35~のびのびストレッチ
となります

・安全で効果的なレッスンを行うために、レッスン開始10分以降の入場・緊急時以外の途中退場はご遠慮ください。
・祝日は日曜日のタイムスケジュールになりますのでご注意ください。
またパラエティ-レッスンについて、レッスン内容は週替わりでスタッフが担当します。(館内掲示・ブログ・ホームページにてご確認ください。)
・レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、中止となります。
・サブスタジオの定員は10名となっております。
《休館日》
毎週木曜日、年末年始、お盆、GW、施設点検日、イベント実施日等
◆最終入館時間 閉館1時間前

・・・マスター会員様限定のレッスンです。参加前に予約表に記入が必要です。※代理記入はご遠慮ください。(レッスン30分前にジムにてご記入ください)

券・・・整理券が必要です。※ご自身の分のみおとください。(スタジオ整理券はレッスン30分前にジムにて配布・プール整理券は1階受付にて配布します)

・・・はじめての方でも安心して参加していただけるクラスです。