

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール				
9:00																																
10:00	10:00~10:45 エクササイズチューブ 吉川	10:00~10:45 ラテンエクササイズ コンサルサ 石川(ま)	カラダのメンテser. 10:15~10:30 筋張りセット	10:30~11:15 ベビースイミング	10:00~10:45 ベース ピラティス 大橋	10:00~10:45 シェイプアップ カンフー 安達	カラダのメンテser. 10:15~10:30 筋張りセット	10:00~10:45 スキルUP クール&汗流 吉川	10:00~10:45 ヨガ 荒川	10:00~10:45 かんたんステップ 徳岡	10:00~10:45 安心サポート ※要予約	10:00~10:45 かんたんエアロ ミキ	10:00~10:45 ジャズダンス 香向	カラダのメンテser. 10:15~10:30 ストレッチボール	10:30~11:00 初級 バタフライ 山野	10:00~10:45 かんたんエアロ 徳岡	10:00~10:45 ヨガ 近藤	10:00~10:45 安心サポート ※要予約	10:00~10:45 メイクボディ 石川(裕)	10:00~10:45 ヨガ 高橋	10:00~10:45 安心サポート ※要予約	10:30~11:15 ベビースイミング										
11:00	11:10~11:40 ストレッチボール 近藤	11:00~11:45 かんたんエアロ YUKA	11:00~11:45 安心サポート ※要予約		11:00~11:45 かんたんエアロ 大橋	11:00~11:45 フィットウ 田澤	11:00~11:45 安心サポート ※要予約	11:00~11:45 アクアエアロ45 吉川	11:00~11:45 腰痛予防体操 徳岡	11:00~11:45 シェイプアップエアロ 荒川	11:00~11:45 安心サポート ※要予約	11:00~11:45 マットサイエンス ミキ	11:00~11:45 コアファンエアロ 酒田	11:00~11:45 安心サポート ※要予約	11:15~12:00 4泳法ドリル 山野	11:00~11:45 パレトジャンパー バルトンSF 佐々木	11:00~11:45 ピラティス mika	11:15~11:30 ストレッチボール	11:00~11:45 ZUMBA 石川(裕)	11:00~11:45 かんたんエアロ 高橋	11:00~11:45 安心サポート ※要予約											
12:00	12:00~12:45 SALSATION 岡本(由)	12:00~12:45 ストレッチ&ピラティス 本村	12:15~12:30 筋張りセット		12:15~12:30 ラテンエアロ 井本	12:00~12:45 UNIVERSAL YOGA EARTH 田澤	12:00~12:45 安心サポート ※要予約	12:00~12:30 プライベート スリムレसन 吉川 有料	12:00~12:45 ZUMBA 石川(裕)	12:00~12:45 オキシジェン 近藤	12:00~12:45 安心サポート ※要予約	12:00~12:45 SALSATION 岡本(由)	12:00~12:45 フィットネスパワーヨガ 片桐			12:00~12:30 フットワーク 西川	12:00~12:45 NCA認定 コンディショニング 佐々木	11:45~12:30 安心サポート ※要予約	12:00~12:30 初級 背泳ぎ 南													
13:00	13:00~13:45 チャレンジW 本村		13:00~13:45 安心サポート ※要予約		13:10~13:55 チャレンジステップ 井本	13:10~13:55 ピラティス YUKA	13:15~13:30 ストレッチボール		13:00~13:45 ストレッチ&ピラティス 本村	13:15~14:00 ミライゼ ※要員登録		13:15~14:00 コンディショニング withハレエ 岡本(由)	13:30~13:45 カラダのメンテser. 筋張りセット			13:00~13:45 エアアップ 片山(理)	13:00~13:45 ストレッチボール		13:00~13:45 安心サポート ※要予約	12:45~13:30 トレーニング 4泳法 南												
14:00	14:00~14:45 ジャズダンス 香向	14:15~15:00 ミライゼ ※要員登録			14:20~15:05 チャレンジW 小室	14:20~15:05 太極拳 上田			14:00~14:45 ヨガ 近藤	14:00~14:45 安心サポート ※要予約		14:15~15:00 ヨガ 片山(理)	14:15~15:00 フィットネス 泉山			14:00~14:45 ZUMBAGOLD 石川(裕)		14:00~14:15 カラダのメンテser. 筋張りセット	14:15~14:30 安心サポート ※要予約	14:15~14:30 筋張りセット												
15:00			15:00~15:45 安心サポート ※要予約		15:20~16:05 フラダンス 岡本										15:00~15:45 チャレンジW 酒田																	
16:00				15:30~16:30 スイミング スクール A																												
17:00		17:00~18:00 正道会館 空手スクール 有料キッズスクール		16:30~17:30 スイミング スクール AB		17:00~18:00 キッズダンス 有料キッズスクール																										
18:00			18:00~18:45 安心サポート ※要予約	17:30~18:30 スイミング スクール C																												
19:00																																
20:00	20:00~20:45 フィットウ 川島	20:20~21:05 バルトンジャンパー 認定 バルトンSS 佐々木	20:00~20:45 安心サポート ※要予約		19:45~20:30 ユーバウンド 田澤	19:45~20:30 かんたんエアロ 本村	20:00~20:15 筋張りセット	20:15~20:45 初級 バタフライ&平泳ぎ 南	20:00~20:45 SALSATION 木村	20:00~20:30 ユーバウンド 山野	20:00~20:15 筋張りセット	20:00~20:45 X5 5 相関	20:00~20:45 シェイプアップエアロ 南藤	20:00~20:45 安心サポート ※要予約		20:00~20:45 コアファンエアロ 井本	20:45~21:30 STRONG Nation 原田	20:00~20:15 筋張りセット	20:15~20:30 筋張りセット													
21:00	21:10~21:40 トブライト 川島	21:20~22:00 NCA認定 コンディショニング 佐々木	21:00~21:15 ストレッチボール		20:45~21:30 ヨガ 田澤			21:00~21:45 4泳法ドリル 南藤	21:00~21:45 ZUMBA 相関	20:50~21:35 X55 山野		21:00~21:45 ZUMBA 内園	21:00~21:40 かんたんステップ 南藤		21:00~21:45 ラテンエアロ 井本																	
22:00																																

【各クラスの定員】

【スタジオ】Aスタジオ	60名
【スタジオ】Bスタジオ	40名
下記以外	
ステップ	45名
トランポリン	45名
ストレッチボール	50名
ボール	30名
チューブ	50名
バイク	18名
【プール】	50名
【ジム】	
ピギナーズショートプログラム	8名
安心サポート	1名

※30分前までにスタッフまでご予約下さい。

《営業時間》
月～金曜日・・・9:00～22:30
土曜日・・・9:00～21:00
日曜・祝日・・・9:00～19:00

《休館日のご案内》
毎月 10日 20日 月末 となっております。

《プログラムオプションについて》
※スタジオ・プールのプログラム参加は、プログラムオプション登録が必要となります

《プログラム予約について》
①マイページにてプログラム予約
②参加当日に発券
③プログラム入場時にチケット提出

《ピギナーズショートプログラム～ジムエリア～》
カラダのメンテser.と筋トレビギナーについてはオプション登録なしでご参加いただけます

筋トレ・有酸素運動を音に合わせて行い、格闘技の要素も取り入れたハイインパクトなワークアウトクラスです。
大きめのタオルをご持参ください

はじめての方でも楽しめるプログラム | 慣れてきた方のステップアッププログラム | プログラムを楽しみたい方のチャレンジプログラム | 有料プログラム | クラス内容・担当者を変更したクラス

鬼トレ mini | 3つのポイント | 鬼かんたん! | 鬼たのしい! | 鬼やさしい!

★【ジム】「安心サポート」プログラムの 詳細については、別紙ご確認ください。