


Studio & Pool Program Schedule

※レッスンは変更する場合がございます。

| Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. | Sun. |
|---|---|---|---|---|--|------------------------------------|
| 10:30~11:15 ラテンエアロ 和山 | 10:30~11:15 ハタヨガ 石坂 | 10:15~10:45 ボクシング フィットネス 津江 | 10:15~11:15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永 | 休館日 | 10:30~11:00 OXIGENO 風間 | 10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤 |
| 11:30~12:30 健美操 MARI | 11:30~12:15 ピラティス 石坂 | 11:00~12:00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山 | 11:30~12:15 リラックスヨガ 本永 | | 11:15~12:00 U BOUND 風間 | 11:30~12:15 DANCE 齋藤 |
| 12:45~13:15 フラ ベーシック 織川 | 12:45~13:15 RADICAL POWER 瀬際 | 12:15~13:00 オリジナルムーブ 東山 | 12:30~13:15 ディスコワールド 高田 | | 12:15~13:00 ZUMBA 高田 | 12:30~13:00 RADICAL POWER 鶴田 |
| 13:30~14:30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川 | 13:30~14:00 UBOUND 瀬際 | 13:15~14:15 バレエ 三神 | 13:30~14:15 1・3・5週 X55 2・4週 UBOUND 兵頭 | | 13:15~13:45 週替わり プログラム | 13:15~14:00 OXIGENO 鶴田 |
| 14:45~15:30 10/7 ダンスエアロ 山口 | 14:15~15:00 オリジナルムーブ easy 森 | 14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野 | 14:30~15:15 FIGHT DO 瀬際 | | 14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永 | 15:00~15:45 FIGHT DO 寺澤 |
| 15:45~16:30 10/7 オリジナルムーブ 山口 | | 15:30~16:15 美shisei 和田野 | | | 15:15~16:00 リラックスヨガ 本永 | 16:00~16:45 X55 寺澤 |
| 18:45~19:30 RADICAL POWER 川添 | 18:30~19:15 かんたんDANCE 齋藤 | 18:30~19:15 オリジナルステップ 和山 | 18:30~19:15 ZUMBA 片岡 | | 【プログラム定員】 マットクラス . . . 27名 マット不使用クラス . . . 27名 ステップ台・バーベルクラス . . . 20名 トランポリン使用クラス . . . 25名 スイムレッスン . . . 10名 | |
| 19:45~20:30 FIGHT DO 川添 | 19:30~20:15 オリジナルムーブ 濱崎 | 19:30~20:15 ラテンエアロ 和山 | 19:30~20:15 オリジナルムーブ easy 片岡 | | 赤⇒変更部分・追加部分 | |
| 20:45~21:30 UBOUND 風間 | 20:30~21:15 オリジナルステップ 濱崎 | 20:30~21:15 和山ヨガ 和山 | 20:30~21:15 MEGADANZ 渋谷 | | 【プログラム参加手順】 ★あらかじめ予約が必要です。 ★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。 ★入場は予約順になります。 ★毎月22日より次月の予約を取ることができます。 ★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。 【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。 ★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。 | |
| プール | | | | | | |
| 10:30~11:15 スイムレッスン (定員10名) 鶴田 | 14:15~15:00 スイムレッスン (定員10名) 谷口 | いずれか、お一つのご予約とさせていただきます。予め、ご了承ください。 | | 【泳法プライベートレッスン】 毎週火曜日の泳法プライベートレッスンは、お一人様お一つのご予約とさせていただきます。何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。 | | |
| | 15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口 | | | 全フィットネス会員参加可能(無料) | | |
| | 15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口 | | | プログラム会員のみ参加可能 | | |
| | | | 19:30~20:15 スイムレッスン (定員10名) 大西 | 全会員参加可能(有料) | | |

VR Studio Program Schedule

| Mon. | Tue. | Wed. | Thu. | Fri. | Sat. | Sun. |
|--|-------------------------------|--|--|------|--|-------------------------------|
| 10:15~10:30 ストレッチ | 10:15~10:30 ストレッチ | 10:15~10:30 ストレッチ | 10:15~10:30 ストレッチ | 休館日 | 10:15~11:00  | 10:15~10:30 ストレッチ |
| 10:35~10:50 ELEVEN | 10:35~10:50 OXIGENO | 10:35~10:50 RADICAL ヨガ | 10:35~10:50 シニアフィットネス | | 10:35~11:05 FIGHT DO | |
| 11:00~11:30 FIGHT DO | 11:00~11:30 RADICAL ステップ | 11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江 | 11:00~11:30 FIGHT DO | | 11:15~11:45 ラテンダンス | 11:20~11:50 X55 |
| 11:45~12:15 RADICAL エアロ | 11:40~12:10 MEGA DANZ | | 11:45~12:15 MEGA DANZ | | 12:00~12:30 RADICAL エアロ | 12:00~12:30 MEGA DANZ |
| 12:30~13:00 MEGA DANZ | 12:20~12:50 RADICAL エアロ | 12:15~13:00 ピラティス 三神 | 12:30~13:00 KIMAX 兵頭 | | 12:35~12:50 HYPER C (腹筋) | 12:45~13:15 RADICAL エアロ |
| 13:15~13:45 RADICAL ステップ | 13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部) | 13:15~13:45 MEGA DANZ | 13:15~13:45 RADICAL ステップ | | 13:15~13:45 TOP RIDE | 13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部) |
| 14:00~14:30 OXIGENO | 13:30~14:00 FIGHT DO | 14:00~14:30 FIGHT DO | | | 14:00~14:45 KIMAX 鶴田 | 14:00~14:30 RADICAL ステップ |
| 14:45~15:00 RADICAL ONE | 14:15~14:45 TOP RIDE | 14:45~15:00 シニアフィットネス | 14:30~15:15 エアリアルヨガ 高橋 | | | 14:45~15:15 TOP RIDE |
| 15:15~15:45 RADICAL ステップ | | 15:10~15:25 セルフリンパケア 鶴田 | 15:30~15:45 HYPER C (腹筋) | | 15:00~15:30 X55 | 15:30~16:00 ラテンダンス |
| | | 15:25~15:40 100歳まで元気に動く 体づくり 鶴田 | 16:00~16:30 MEGA DANZ | | 15:45~16:15 FIGHT DO | 16:15~16:30 RADICAL ヨガ |
| 16:00~16:30 MEGADANZ | | | 16:00~16:30 MEGA DANZ | | 16:30~17:00 MEGA DANZ | 16:45~17:00 HYPER C(腹筋) |
| 16:45~17:15 FIGHT DO | 16:45~17:15 RADICAL ステップ | 16:45~17:15 OXIGENO | 16:45~17:15 OXIGENO | | 17:15~17:30 ストレッチ | 17:15~17:30 ストレッチ |
| 17:30~17:45 RADICAL ヨガ | 17:30~17:45 OXIGENO | 17:30~17:45 HYPER C (臀部) | 17:30~17:45 RADICAL ONE | | | |
| 18:00~18:30 RADICAL ステップ | 18:00~18:30 RADICAL ONE | 18:00~18:30 RADICAL ヨガ | 18:00~18:30 FIGHT DO | | 【VRスタジオ定員】 マット使用クラス . . . 10名 ステップ使用クラス . . . 5名 KIMAX . . . 10名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモック . . . 8名 道具不使用クラス . . . 10名 | |
| 19:00~19:45  | 19:30~20:00 RADICAL ヨガ | 18:40~19:10 MEGA DANZ | 19:00~19:30 ハンモックEX | | 【VRスタジオ利用方法】 ★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ございません。 ※インストラクター指導プログラムは要予約 ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。 ★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。 ★グループでの占有利用はお断りいたします。 譲り合ってご参加ください。 ★空き時間の自由利用はできません。 | |
| 20:00~20:30 ハンモックEX 風間 | 20:15~20:45 X55 | 19:25~19:55 TOP RIDE 瀬際 | 20:00~20:45  | | | |
| 21:00~21:15 インターバルトレーニング | 21:00~21:15 インターバルトレーニング | 20:10~20:55 KIMAX 瀬際 | | | | |
| 21:00~21:15 インターバルトレーニング | 21:00~21:15 インターバルトレーニング | 21:05~21:20 インターバルトレーニング | 21:00~21:15 インターバルトレーニング | | | |
| 21:15~21:30 ストレッチ | 21:15~21:30 ストレッチ | 21:20~21:35 ストレッチ | 21:15~21:30 ストレッチ | | | |