9月　A Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 シンプルムーブ 辻中	10:30~11:15 ファンムーブ 桜木	10:35~11:15 シンプルステップ 坂本	10:30~11:15 MEGADANZ Tsubasa	10:30~11:15 ZUMBA ミーナ	10:30~11:15 ZUMBA YAKO	10:30~11:15 フィットネスパワーヨガ Yumi
11:30~12:15 ラテンエアロ 大島	11:35~12:20 機能改善ヨガ 桜木	11:35~12:10 35min動 田辺	11:30~12:15 OXIGENO Tsubasa	11:35~12:20 オリジナルステップ 和貝	11:30~12:15 かんたんダンス 大島	11:30~12:15 自力整体 友田
12:30~13:15 オリジナルヨガ 大島	12:40~13:25 ZUMBA ミーナ	12:30~13:15 エナジーステップ 堀田	12:30~13:15 FIGHT DO Se-chi	12:40~13:10 ラディカルパワー POWER Akinori	12:30~13:15 機能改善体操 大島	12:50~13:35 UBOUND Yu-ji
13:30~14:15 動＆鍛 伊藤(ひ)	13:40~14:25 自力整体 藤原	13:45~14:30 MEGADANZ Tsubasa	13:30~14:05 35min.踊 生駒	13:30~14:00 RADICAL FITNESS Nao・Saki	13:30~14:15 ファンムーブ 衣笠	14:00~14:45 MEGADANZ Yu-ji
14:30~15:00 はじめてピラティス 伊藤(ひ)	14:40~15:40 プレミアムプログラム 【オリジナルダンス】 大島		14:20~14:55 35min.昇 生駒	金曜日　13:30~ 奇数週 UBOUND 担当：Nao 偶数週 X55 担当：Saki	14:30~15:15 骨盤調整ピラティス 衣笠	15:00~15:45 MEGADANZ Yu-ji
16:30~17:30 ジュニア新体操スクール			15:15~18:45 ジュニア新体操スクール		15:35~16:20 RADICAL FITNESS Nao	16:00~16:45 FIGHT DO Saki
19:15~20:00 コアトレ コンディショニング Withボール 和貝	16:30~19:45 スイミング選手育成	19:15~20:00 フィットネスパワーヨガ 大井	19:30~20:15 パワーカーディオ POWER Hideyuki	16:30~19:45 スイミング選手育成	土曜日　15:35~ 奇数週 FIGHT DO 偶数週 UBOUND	
20:30~21:15 UBOUND Yuu	20:15~21:00 姿勢改善ピラティス 清水	20:20~21:05 UBOUND Kaz Segiwa	20:30~21:15 FIGHT DO Hideyuki	20:30~21:15 MEGADANZ Yu-ji		

目的別による色分け

SHAPE UP 脂肪燃焼	MUSCLE UP 筋力アップ
DANCE 振付けを楽しむ	RECOVERY 身体の調整

【Aスタジオ　定員数】

POWER	→	30名
UBOUND	→	40名
ステップ・コアトレ	→	45名
上記以外	→	60名

日曜日
14：00～
15：00～ の
MEGADANZ は、
どちらか一方のみの
参加となります。

定員：45名

※ご予約の際、
ご注意くださいませ

9月　B Studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~11:00 運動療法プログラム （登録者のみ） ※月・木合わせて 月4回の参加となります 小川	10:20~11:05 かんたん ハタヨガ 岡田	10:10~10:20 ラジオ体操 （第1・2） ※発券なしで だれでも参加可能	10:15~11:00 運動療法プログラム （登録者のみ） ※月・木合わせて 月4回の参加となります 小川	10:30~11:15 myzone TOP RIDE Tomo	10:15~11:30 成人バレエ スクール	10:20~11:20 プレミアム プログラム ※別紙参照
11:35~12:05 腹筋クラブ 横谷	11:30~11:45 myzone GUNZE体操 ※発券なしで だれでも参加可能	11:00~12:00 成人チア スクール	11:10~11:50 プレミアム プログラム ※別紙参照 坂本	11:45~12:20 奇数週→35min.調 偶数週→35min.潤 岩井	11:45~14:30 ジュニア バレエスクール	11:45~12:30 Ride45 伊藤(ひ)
12:30~13:15 ダンスストレッチ 初瀬	12:15~12:35 リラックスポール 伊藤(ひ)	12:30~13:05 35min.調 大塚	12:20~12:50 腹筋クラブ 横谷	12:45~13:45 プレミアム プログラム ※別紙参照 和貝	14:50~15:20 myzone X55 Se-chi	13:00~13:30 VIRTUAL FIGHT DO
13:30~14:00 VIRTUAL OXIGENO	12:50~13:25 35min.鍛 伊藤(ひ)	13:30~13:50 カラダにいいこと！ 座談会 どなたでも参加OK! 大塚	13:05~13:20 myzone GUNZE体操 ※発券なしで だれでも参加可能	14:00~14:45 足スッキリ コンディショニング 和貝	15:45~16:15 VIRTUAL OXIGENO	14:00~14:45 OXIGENO Tsubasa
14:15~14:45 VIRTUAL FIGHT DO	14:00~15:15 成人フラ スクール	14:05~14:35 VIRTUAL FIGHT DO	14:00~15:15 成人フラ スクール	15:00~15:30 VIRTUAL MEGADANZ	16:30~17:00 VIRTUAL MEGADANZ	15:00~15:30 ポールde ストレッチ 伊藤(ひ)
15:15~16:15 ジュニア 新体操スクール	16:15~18:35 ジュニア バレエスクール	15:30~19:45 ジュニア チアダンス スクール		15:45~16:00 VIRTUAL OXIGENO		16:00~16:30 VIRTUAL MEGADANZ
16:30~18:45 ジュニア ダンススクール	（下記参照）		18:30~19:00 VIRTUAL OXIGENO	16:30~18:45 ジュニア ダンススクール	（下記参照）	
19:30~20:15 myzone FIGHT DO Se-chi	19:00~20:15 成人バレエ スクール	20:15~20:45 VIRTUAL FIGHT DO	19:15~20:00 ファンムーブ 枚本	19:25~20:10 myzone X55 Yu-ji		
20:30~21:00 VIRTUAL OXIGENO	20:35~21:05 VIRTUAL MEGADANZ	21:00~21:15 VIRTUAL HYPER C	20:20~20:50 ZUMBA 枚本	20:30~21:00 VIRTUAL FIGHT DO		

RADICAL VIRTUAL

プログラム参加が初めての方でも
周りを気にせず、目的に合わせて
楽しめるバーチャルプログラム♪

【Bスタジオ　定員数】

トップライド	→	26名
ステップ	→	30名
ストレッチポール	→	36名
上記以外	→	40名

プログラムを楽しみたい方は、
ぜひ『マンスリーオプション』の
ご登録を！！

myzone

Myzoneプログラム
Start！！

Myzoneウォッチを装着して、
自身の心拍数をモニターで確認しながら、
安全かつ効果的にプログラムを楽しもう！
※先着30名

目的別による色分け

SHAPE UP 脂肪燃焼	MUSCLE UP 筋力アップ
DANCE 振付けを楽しむ	RECOVERY 身体の調整

9月　Pool Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:05 35min歩 田中(翼)	10:30~11:05 35min歩&調 ※9日は休講 伊藤(良)	10:15~11:20 成人スイミングスクール (Aプール)	11:15~12:00 親子スイミングスクール (Aプール)	10:15~11:20 成人スイミングスクール (Aプール)	9:00~11:15 ジュニアスイミングスクール (Aプール)	8:30~13:30 ジュニアスイミングスクール (Aプール)
11:15~12:00 親子スイミングスクール (Aプール)	11:15~12:00 親子スイミングスクール (Aプール)	10:30~11:15 アクアエアロ 田辺	12:10~12:55 運動療法プログラム (登録者のみ) 小川	10:30~11:15 アクアエアロ 伊藤(良)	10:15~11:20 成人スイミングスクール (Aプール)	13:00~13:35 35min鍛 田中(翼)
12:15~13:00 トレーニングスイム (Aプール) 三田村	11:35~12:05 アドバンススイム バタフライ 山下	11:45~12:20 35min鍛 後藤	13:10~13:40 アドバンススイム 背泳ぎ 三田村	11:15~12:00 親子スイミングスクール (Aプール)	11:30~12:15 親子スイミングスクール (Aプール)	13:45~14:15 アクアウォーキング 大塚
12:25~13:00 35min鍛 松原	12:15~12:45 ビギナーズスイム 背泳ぎ 山下	12:45~13:15 ビギナーズスイム クロール 伊口	14:00~14:45 コンディショニングアクア 松原	12:15~12:45 アドバンススイム クロール 三田村	12:30~13:00 プレミアムプログラム 【ワンポイントレッスン】 三田村	14:30~15:00 ビギナーズスイム 平泳ぎ 矢田
13:15~13:45 ビギナーズスイム バタフライ 田中(翼)	13:00~14:00 マスターズプライベートレッスン(Aプール) ※有料・要予約	13:25~13:55 アドバンススイム 平泳ぎ 伊口	15:15~21:00 ジュニアスイミングスクール (Aプール)	13:00~13:35 35min燃&調 田中(翼)	13:10~13:50 水泳グループレッスン ※有料・要予約	16:15~17:00 トレーニングスイム (Aプール) 田中(翼)
15:15~21:00 ジュニアスイミングスクール (Aプール)	13:30~14:05 35min動 後藤	15:15~18:30 ジュニアスイミングスクール (Aプール)		14:00~14:45 ウェーブアクア 澤野	13:30~18:45 ジュニアスイミングスクール (Aプール)	
	15:15~19:45 ジュニアスイミングスクール (Aプール)	20:15~21:00 トレーニングスイム (Aプール) 池間		15:15~19:45 ジュニアスイミングスクール (Aプール)		

【プールプログラム　定員数】

45名

※VR・プレミアムプログラム以外はオプション登録が必要となります。

※プログラム参加にはマイページよりWEB予約が必要です。

※参加の際は、2Fチケット発券機にて参加チケットを発券ください。

マイページ登録は
こちらから⇒