

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY	
10	5階スタジオ 9:50~10:50 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 心工(1) (週2)キークラス 望月美帆	5階スタジオ 9:55~10:55 ヨガ60 YUKA	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	5階スタジオ 10:00~11:00 ヨガ60 高崎玲子	
11	11:10~11:55 バレトン45 川野幸子	11:10~12:10 フラダンス60 吉田文乃	11:10~12:00 ピラティス50 大久保美代子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	11:10~11:55 ZUMBA45 高崎玲子	
12	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:25~13:05 骨格リセット エクササイズ40 大塚りか子	12:25~13:15 ステップ50 大久保美代子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子	12:10~13:10 ダンスエアロ60 高崎玲子
13	13:20~14:20 太極拳60 阿部利香	13:40~14:20 エアロ40 滝田由美	13:30~14:30 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	13:20~14:20 グループパワー60 田中雄太	
14	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:40~15:25 グループパワー45 増井新之介	14:45~15:45 グループパワー60 大塚椋太	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	14:35~15:20 グループパワー45 中村未恵	
15	14:45~15:45 リトモス60 YUU	15:00~15:30 平泳ぎ30 田口利恵	15:35~16:35 ZUMBA45 真島久美	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	14:45~15:45 リトモス60 YUU	
16	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~16:40 ホットヨガ40 安藤みゆき	16:00~16:30 R30 大塚椋太	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	16:00~17:45 バレエ(有料) 相沢康平	
17	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:00~18:00 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 ジュニア DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	17:35~18:35 avex DanceMaster (キッズ)	
18	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	19:10~19:40 deepWORK@45 増井新之介	18:50~19:50 ヨガ60 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	18:50~19:50 ムーンセピア30 YUKA	
19	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:00~20:45 グループパワー45 安藤みゆき	20:05~20:55 エアロ50 滝田由美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	20:05~20:50 ZUMBA45 真島久美	
20	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:30 R30 大塚椋太	21:00~21:20 TRX20	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	21:00~21:50 エアロ50 真島久美	
21	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:05~22:05 ホットヨガ60 佐藤梨絵	21:10~22:10 ダンスエアロ60 滝田由美	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	21:20~22:20 グループパワー60 DINO	
22													

休館日

ホットスタジオ

「ダイエット効果・冷え性改善・デトックス効果」
初めての方でも安心の2段階の
温度設定のホットプログラムをご用意しました。
カラダの内側からポカポカにしていきたいと思います♪

deepWORK®導入!

新プログラム第1弾!
アライメントと呼吸に重きを置き、
瞬発力・持久力・体幹力を養います。

Group Blast導入!

新プログラム第2弾!
ステップ台を使用したシンプルな動きを、
音楽に合わせて楽しむことができます。
シェイプアップと体力向上、下半身を強化します。