



2025年 8月～

月曜日 (MON)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:25~10:05	Spine Care&Breath 友兼			
10:00	定員：25名			
10:20~10:50	はじめてエアロplus 八木	10:20~11:00 ピラティス40 友兼	10:40~11:00 水中ウォーク 田中(久)	10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00	LESMILLS CENTERGY 11:10~11:55 BODYBALANCE45	11:20~12:05 RITMOS45 友兼	11:10~11:40 エンジョイアクア30 田中(久)	
12:00	定員：40名			
12:20~13:00	エンジョイエアロ40 田中(理)	12:20~13:10 かんたんヒップホップ50 LISA	12:50~13:40 スイミングサークル	
13:00	ZUMBA YUNA			13:30~14:15 AROMA ★アロマ★ 本吉
14:00				
14:15~15:05	オリジナルエアロ50 村方	14:30~15:00 STRONG NATION YUNA		
15:00	LESMILLS DANCE 15:20~15:50 LESMILLSDANCE30	15:20~15:50 アロマヨガ30 定員：25名	15:30~16:00 シェイプアクア30	15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:00				
16:15~16:45	はじめてエアロ30 田中(理)			
17:00				
18:00				
19:00	CENTERGY 19:00~19:45 Group Centergy45 定員：40名		19:00~19:30 シェイプアクア30 沖	19:30~20:15 POINT ★お腹引き締め★ 住谷
20:00	groove 20:05~20:50 Group Groove45 MOCHI	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖 定員：25名		20:45~21:30 PROPS ★ウェープリング★ 松尾
21:00	LESMILLS BODYATTACK 21:15~21:45 BODYATTACK30	21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU		
22:00				

火曜日 (TUE)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:00		ウェーブストレッチ30 八木		
10:00				
10:20~11:10	オリジナルエアロ50 塩谷	10:20~10:50 Group Active30		10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
11:00	groove 11:25~12:10 Group Groove45 RIKO	11:25~12:15 チャレンジステップ50 塩谷	11:00~11:30 シェイプアクア30	
12:00		定員：25名		
12:30~13:00	BODYATTACK30	12:30~13:20 RINOダンス50 RINO		
13:00				13:15~14:00 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Yacco
14:00	13:30~14:30 太極拳 伊藤	13:45~14:15 LESMILLSDANCE30 KUMI	14:00~14:20 初級クロール 14:25~14:45 初級平泳ぎ	
15:00	14:45~15:30 Group Centergy45 定員：40名	14:40~15:20 オリジナルエアロ40 瀬尾	14:55~15:15 はじめてスイム	
16:00		15:40~16:00 ウェーブストレッチ20 尾越	15:40~16:10 オリジナルアクア30	
17:00	16:15~17:00 リトルキッズ RINO			
18:00	17:15~18:15 ビギナー RINO			
19:00	ACTIVE 19:00~19:45 Group Active45 定員：30名			19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ YU
20:00	fight 20:05~20:50 Group Fight45 DAICHI	20:00~20:50 エンジョイエアロ50 瀬尾	20:00~20:50 スイミングサークル	20:15~21:00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ YU
21:00	DANCE 21:10~21:55 LESMILLSDANCE45	21:10~21:50 フィットネスフラ40 本田		
22:00				

水曜日 (WED)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ 40 中井			9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ りな
10:00	定員：40名			
10:30~11:15	10:30~11:15 Group Centergy45 MIYUKI	10:20~11:10 太極拳 谷本	10:40~11:10 エンジョイアクア30 沖	10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ りな
11:00	定員：40名	POWER 11:30~12:00 Group Power30	11:20~11:50 膝・腰コンディショニング 沖	
12:00	11:40~12:10 からだ整える30 藤中	定員：25名		
13:00	12:30~13:00 はじめてエアロ30 藤中	12:30~13:00 BODYCOMBAT30	奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ	
14:00	13:30~14:10 シェイプピクス 井上	13:20~14:00 ヨガ40 中井	13:15~13:45 中級(平泳ぎ・バタフライ) 竹中	13:20~14:05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
15:00	14:30~15:00 Group Fight30	14:30~15:10 フィットネスフラ40 本田	13:50~14:20 泳ぎ込み&飛び込み 竹中	
16:00	15:20~16:10 オリジナルエアロ50 北村		14:30~15:00 水中ウォーク 中井	15:30~16:00 エンジョイアクア30 中井
17:00		16:20~16:50 ストレッチボール30 北村		
18:00		定員：25名		
19:00	18:30~19:20 エンジョイエアロ50 友兼	19:00~20:00 太極拳 足立	19:00~19:30 エンジョイアクア30 田中(久)	19:30~20:15 BASIC ★基本★ nao
20:00	19:35~20:05 UBOUND30 RIKA	定員：25名		
21:00	20:20~21:05 BODYCOMBAT45	20:20~20:50 ボルドフラ 住谷		21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中
22:00	21:20~21:50 Group Centergy30 NAOKO	21:15~22:00 ZUMBA YUNA		

金曜日 (FRI)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ40 沖			
10:00	定員: 40名			
10:30~11:10	バランスコーディネーション 川本	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼		10:30~11:15 POINT ★お尻引き締め★ MAI
11:00		定員: 25名		
11:30~12:10	エンジョイエア口40 川本	CENTERGY 11:30~12:15 Group Centergy45	11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久)	
12:00		定員: 25名	定員: 30名	
12:30~13:20	はじめてダンス50 MAI	12:40~13:20 ベーシックピラティス40 三田	12:30~13:00 中級(クロール・背泳ぎ) 田中(久)	奇数月→クロール 偶数月→背泳ぎ
13:00				
13:40~14:25	13:20~13:50 初級バタフライ 竹中	13:50~14:30 バレエ40 nao	13:55~14:25 初級背泳ぎ 竹中	14:00~14:45 BASIC ★基本★ naho
14:00	14:45~15:15 BODYATTACK30	14:50~15:30 ストレッチポール40 三田		
15:00	15:40~16:25 RITMOS45 友兼	定員: 25名	15:40~16:10 ヌードルアクア30 ハズ	
16:00			定員: 25名	
17:00				
18:00	17:45~18:45 レギュラー RINO			
19:00	19:00~19:45 BODYBALANCE45			
20:00	定員: 40名	20:00~20:45 Group Power45	20:00~20:50 スイミングサークル	19:45~20:30 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
21:00	21:15~21:45 Group Fight30	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖		20:45~21:30 RELAXATION ★癒し★ nao
22:00		定員: 25名		

土曜日 (SAT)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	ACTIVE 9:00~9:45 Group Active45			9:30~10:15 RELAXATION ★癒し★ 藤中
10:00	定員: 30名			
10:10~10:50	エンジョイエア口40 沖	10:20~10:40 ウェーブストレッチ20 尾越		
11:00	ZUMBA 11:05~11:50 ZUMBA 重田	11:10~11:50 ヨガ40 住谷	11:30~12:00 シェイプアクア30 田中(久)	10:45~11:30 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
12:00		定員: 25名		
12:10~13:00	12:10~12:50 チャレンジステップ50 塩谷	12:10~12:50 ボルドブラ40 住谷		
13:00	定員: 30名			
13:15~13:45	BODYCOMBAT30 KUMI		13:20~14:10 スイミングサークル	13:30~14:15 BASIC ★基本★ Yacco
14:00	14:10~14:50 アロマヨガ40	14:30~15:15 リトルキッズ HIRONE	14:30~15:00 水中ウォーク	
15:00	定員: 40名			
15:15~16:00	LES MILLS DANCE45	15:30~16:30 ビギナー MAI&HIRONE	15:15~15:45 エンジョイエア口30	15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
16:00	16:15~17:00 Group Fight45			
17:00	17:15~18:00 RITMOS45 友兼	16:45~17:45 レギュラー MAI		16:45~17:30 POINT ★お尻引き締め★ nao
18:00				
19:00				

【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25
ヨガ40
MOMO
→ 開始時間~終了時間
→ プログラム名
→ 担当者
(無記名はエイブルスタッフ)
→ どなたでも参加可能プログラム
- NEW!
→ 新設プログラム
- 定員: 25名
→ 定員制プログラム
- 今回から変更プログラム
- キッズダンス・サークルプログラム

2025年 8月~

日曜日 (SUN)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	CENTERGY 9:30~10:15 Group Centergy45 MOMO			
10:00	定員: 40名			
10:30~11:15	10:30~11:15 Group Fight45 DAICHI			10:30~11:15 BASIC ★基本★ ひらり
11:00	ZUMBA 11:30~12:15 ZUMBA 横山			
12:00				11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ ひらり
13:00	12:30~13:10 エンジョイエア口40 横山			
14:00	13:25~13:55 BODYATTACK30	13:25~14:05 ベーシックピラティス40 三田		
15:00	定員: 25名		14:20~14:50 オリジナルアクア30 沖	14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ Saori
16:00	15:15~16:00 BODYBALANCE45	15:20~15:50 ウェーブストレッチ30 沖		
17:00	16:15~17:00 BODYCOMBAT45			16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Saori
18:00				

プログラムの安全上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

インストラクター・クラブの都合により、代行・休講が出る場合がございます。HP・館内掲示にてご確認ください。