

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 | | | | |
| 9:20~10:05 | Spine Care&Breath 友兼 | | | |
| 10:00 | 定員: 30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 | 10:30~11:00 水中ウォーク 田中(久) | 10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井 |
| 11:00 | 定員: 30名 | | | |
| 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 | | |
| 13:00 | ZUMBA | | 12:50~13:40 スイミングサークル | |
| 13:15~14:00 | ZUMBA YUNA | | | 13:45~14:30 BASIC ★基本★ kozue |
| 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 | LES MILLS DANCE | | | 15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ kozue |
| 15:20~15:50 | LES MILLS DANCE30 | 15:20~15:50 アロマヨガ30 | 15:30~16:00 エンジョイアクア30 | |
| 16:00 | | 定員: 25名 | | |
| 16:15~16:45 | はじめてエアロ30 田中(理) | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | CENTERGY | | 19:00~19:30 シェイプアクア30 沖 | 19:00~19:45 AROMA ★アロマ★ 本吉 |
| 19:00~19:45 | Group Centergy45 NAOKO | | | |
| 20:00 | 定員: 40名 | | | |
| 20:10~20:55 | Group Groove45 MOCHI | 20:10~20:50 かんたんステップ40 沖 | | 20:15~21:00 POINT ★お腹引き締め★ 住谷 |
| 21:00 | 定員: 25名 | | | |
| 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 | | |
| 11:00 | 定員: 25名 | | | 10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾 |
| 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 | | | | |
| 13:30~14:30 | 太極拳 伊藤 | 13:35~14:20 LES MILLS DANCE45 KUMI | 14:00~14:20 初級クロール | 13:15~14:00 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Yacco |
| 14:00 | | | 14:25~14:45 初級平泳ぎ | |
| 14:45~15:30 | Group Centergy45 | 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 | |
| 15:00 | 定員: 40名 | | | |
| 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 | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:15~17:00 | リトルキッズ RINO | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:15~18:15 | ビギナー RINO | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | ACTIVE | | | 19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ YU |
| 19:00~19:45 | Group Active45 | | | |
| 20:00 | 定員: 30名 | | | |
| 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 | | | | |
| 21:15~21:45 | LES MILLS DANCE30 | 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 | 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 | | | |
| 11:40~12:10 | からだ整える30 藤中 | 11:40~12:25 Group Power45 | 11:20~11:50 膝・腰コンディショニング 沖 | |
| 12:00 | | 定員: 25名 | | |
| 12:30~13:00 | はじめてエアロ30 藤中 | | 奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ | |
| 13:00 | | | 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 |
| 13:30~14:10 | シェイプビクス 井上 | 13:20~14:00 ヨガ40 中井 | 13:50~14:20 泳ぎ込み&飛び込み 竹中 | |
| 14:00 | | 定員: 25名 | | |
| 14:40~15:30 | オリジナルエアロ50 北村 | 14:30~15:10 フィットネスフラ40 本田 | 14:30~15:00 水中ウォーク 中井 | |
| 15:00 | | | 15:30~16:00 エンジョイアクア30 中井 | |
| 15:45~16:30 | RITMOS45 北村 | | | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30~19:20 | エンジョイエアロ50 友兼 | | 19:00~19:30 エンジョイアクア30 田中(久) | |
| 19:00 | | | | |
| 19:35~20:05 | UBOUND30 RIKA | | | 19:30~20:15 BASIC ★基本★ Yacco |
| 20:00 | 定員: 25名 | | | |
| 20:20~21:05 | BODYCOMBAT45 | 20:20~20:50 ボルドフラ 住谷 | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:20~21:50 | Group Centergy30 NAOKO | 21:15~22:00 ZUMBA YUNA | | 21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中 |
| 22:00 | 定員: 40名 | | | |

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 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 定員: 25名 | | 10:30~11:15 POINT ★お尻引き締め★ kozue |
| 11:30~12:10 | エンジョイエアロ40 川本 | 11:25~12:10 Spine Care&Breath 友兼 定員: 25名 | 11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久) 定員: 30名 | |
| 12:30~13:15 | CENTERGY Group Centerq45 定員: 40名 | 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 |
| 13:40~14:25 | group 13:40~14:25 Group Groove45 JUN | | 13:20~13:50 初級バタフライ 竹中 | |
| 14:45~15:15 | LES MILLS BODYATTACK 14:45~15:15 BODYATTACK30 | 14:50~15:30 ストレッチポール40 三田 定員: 25名 | 13:55~14:25 初級背泳ぎ 竹中 | 14:00~14:45 BASIC ★基本★ naho |
| 15:40~16:25 | ACTIVE 15:40~16:25 Group Active45 定員: 30名 | | 15:40~16:10 ヌードルアクア30 八木 定員: 25名 | |
| 17:45~18:45 | 17:45~18:45 レギュラー RINO | | | |
| 19:00~19:45 | 19:00~19:45 BODYBALANCE45 定員: 40名 | | | 19:30~20:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAI |
| 20:00~20:45 | 20:00~20:45 LATINATION® yori | 20:00~20:45 Group Power45 定員: 25名 | 20:00~20:50 スイミングサークル | 20:30~21:15 RELAXATION ★癒し★ MAI |
| 21:15~21:45 | 21:15~21:45 Group Fight30 | 21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 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 定員: 30名 | 9:20~10:00 ピラティス40 塩谷 | | 9:30~10:15 RELAXATION ★癒し★ 藤中 |
| 10:10~10:50 | 10:10~10:50 エンジョイエアロ40 沖 | 10:20~10:40 ウェーブストレッチ20 尾越 | | |
| 11:05~11:50 | 11:05~11:50 ZUMBA 重田 | 11:10~11:50 ヨガ40 住谷 定員: 25名 | 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 |
| 12:10~13:00 | 12:10~13:00 チャレンジステップ50 塩谷 定員: 30名 | 12:10~12:50 ボルドブラ40 住谷 | | |
| 13:15~13:45 | LES MILLS BODYCOMBAT 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★ Saori |
| 14:10~14:50 | 14:10~14:50 アロマヨガ40 定員: 40名 | 14:30~15:15 リトルキッズ HIRONE | 14:30~15:00 水中ウォーク | |
| 15:15~16:00 | 15:15~16:00 LES MILLS DANCE45 | 15:30~16:30 ビギナー HIRONE | 15:15~15:45 エンジョイエアロ30 | 15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco |
| 16:15~17:00 | 16:15~17:00 Group Fight45 | | | 16:45~17:30 POINT ★お尻引き締め★ Yacco |
| 17:15~18:00 | 17:15~18:00 RITMOS45 友兼 | 16:45~17:45 レギュラー HIRONE | | |

【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25 → 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

2026年 2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 | LES MILLS BODYBALANCE 9:30~10:15 BODYBALANCE45 定員: 40名 | | | |
| 10:30~11:15 | fight 10:30~11:15 Group Fight45 DAICHI | | | 10:30~11:15 BASIC ★基本★ HIROMI |
| 11:30~12:15 | ZUMBA 11:30~12:15 ZUMBA 横山 | | | 11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ HIROMI |
| 12:30~13:10 | 12:30~13:10 エンジョイエアロ40 横山 | | | |
| 13:25~13:55 | LES MILLS BODYATTACK 13:25~13:55 BODYATTACK30 | 13:25~14:05 ベーシックピラティス40 三田 定員: 25名 | | |
| 14:15~15:00 | ACTIVE 14:15~15:00 Group Active45 定員: 30名 | | 14:20~14:50 オリジナルアクア30 沖 | 14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ Saori |
| 15:15~16:00 | LES MILLS BODYBALANCE 15:15~16:00 BODYBALANCE45 定員: 40名 | 15:20~15:50 ウェーブストレッチ30 沖 | | |
| 16:15~17:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 16:15~17:00 BODYCOMBAT45 | | | 16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Saori |

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。