



※月曜日は定休日です
※下記プログラムは変更になる場合がございます

火曜日

第1スタジオ
定員 23 名

第2スタジオ
定員 37 名

第3スタジオ

本館
カルチャースタジオ

プー ル

2月より HF がリニューアル！！

HF の映像の内容を 2 月よりリニューアル致します。
毎時間 05 分 と 35 分に姿勢改善に特化した内容の映像を流します。
運動前のウォーミングアップ等にご活用ください。

10:10 ～ 10:55
スタンダード
ステップ
(神藤)

10:00 ～ 10:50
全身調整ヨガ
(沖田)

10:15 ～ 11:05
ゆらっくす体操
(大竹)

11:15 ～ 11:55
ビギナーエアロ
(落合綾子)

12:15 ～ 13:05
メガダンス
(飯沼)

13:30 ～ 14:10
癒しの
調整ストレッチ
(じゅり)

14:30 ～ 15:20
サルセッション
(ジュン)

15:40 ～ 16:30
ロコモ美立体操
(長岡)

19:05 ～ 19:55
フィットネス
ヨーガ
(田中夏芽)

20:15 ～ 21:00
からだ改善
プログラム
(平等)

10:00 ～ 10:50
全身調整ヨガ
(沖田)

11:10 ～ 12:00
リトモス
(飯沼)

12:20 ～ 13:10
フィットネス
ヨーガ
(岩瀬紫央里)

13:30 ～ 14:15
スタンダード
エアロ
(宇津木)

14:35 ～ 15:25
ユニバーサルヨガ
アース
(ゆい)

15:50 ～ 16:40
太極拳
簡化 24 式
(舟木)

19:15 ～ 20:00
ファイドウ
(松下)

20:20 ～ 21:05
ラディカルパワー
(西岡) 定員 25 名

21:25 ～ 22:10
ユーバウンド
(西岡)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:30 ～ 10:00
ブルプログラム
(隔週)

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
「初級」有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム
(隔週)

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:30 ～ 13:15
フラダンス入門
(Mie)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム
(隔週)

13:25 ～ 14:10
体幹エクササイズ
(SACHIKO)

14:30 ～ 15:15
スタンダード
エアロ
(SACHIKO)

15:35 ～ 16:15
ビギナーエアロ
(Mie)

20:30 ～ 22:00
オープン
ウォーター
有料

9:45 ～ 10:25
バランス
ストレッチ
(今井)

10:50 ～ 11:40
ピリアロハ
(島村)

12:25 ～ 13:05
ピギナーステップ
(落合綾子)

13:25 ～ 14:10
体幹エクササイズ
(SACHIKO)

14:30 ～ 15:15
スタンダード
エアロ
(SACHIKO)

15:35 ～ 16:15
ビギナーエアロ
(Mie)

19:10 ～ 20:00
セルフ
コンディショニング
(高橋)

20:20 ～ 21:05
スタンダード
エアロ
(山下)

21:25 ～ 22:10
リラックスヨガ
(山下)

9:45 ～ 10:35
ベーシックヨガ
(arumi)

10:55 ～ 11:45
リ・ボディ
ストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

12:05 ～ 12:55
リトモス
(宇津木)

13:15 ～ 14:00
Brain to Balance
(日野)

14:20 ～ 15:10
ストレッチヨガ
(長岡)

15:30 ～ 16:20
美尻エクササイズ
& ストレッチ
(Mii)

19:10 ～ 20:00
サルセッション
(ジュン)

20:20 ～ 21:05
ファイドウ
(茂木)

21:25 ～ 22:15
リトモス
(茂木)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:55 ～ 10:45
自力整体ヨガ
(Kyoko)

11:05 ～ 11:45
ピギナーエアロ
(宇津木)

14:15 ～ 15:05
太極拳
簡化 24 式
「初級スタートクラス」
(舟木)

19:00 ～ 19:55
成人スイム
有料

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

10:10 ～ 11:00
ZUMBA
(hide)

11:20 ～ 12:10
身体
コンディショニング
(松崎)

12:30 ～ 13:00
はじめてエアロ
(松崎)

13:35 ～ 14:25
身体スッキリ
いす体操
(落合ゆう子)

14:50 ～ 15:20
みんなで筋筋トレ！
(吉田)

19:20 ～ 20:05
スタンダード
ステップ
(山下)

20:25 ～ 21:05
ビギナーエアロ
(山下)

21:20 ～ 22:05
ラディカルパワー
(TaNi) 定員 25 名

9:20 ～ 10:00
目覚めの
ワークアウト
(宇津木)

10:20 ～ 11:10
インド式ヨガ
「最終週は瞑想」
(いーむれ)

11:35 ～ 12:05
ラディカルパワー
(大関) 定員 25 名

12:30 ～ 13:20
バレエストレッチ
(田中絵梨)

13:40 ～ 14:30
リ・ボディストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

14:50 ～ 15:40
コンディショニング
ピラティス
(高橋)

19:10 ～ 19:55
リフレッシュヨガ
(arumi)

20:15 ～ 21:00
ファイドウ
(TaNi)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

水曜日

第1スタジオ
定員 23 名

第2スタジオ
定員 37 名

第3スタジオ

本館
カルチャースタジオ

プー ル

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:45 ～ 10:25
バランス
ストレッチ
(今井)

10:50 ～ 11:40
ピリアロハ
(島村)

12:25 ～ 13:05
ピギナーステップ
(落合綾子)

13:25 ～ 14:10
体幹エクササイズ
(SACHIKO)

14:30 ～ 15:15
スタンダード
エアロ
(SACHIKO)

15:35 ～ 16:15
ビギナーエアロ
(Mie)

19:10 ～ 20:00
セルフ
コンディショニング
(高橋)

20:20 ～ 21:05
スタンダード
エアロ
(山下)

21:25 ～ 22:10
リラックスヨガ
(山下)

9:45 ～ 10:35
ベーシックヨガ
(arumi)

10:55 ～ 11:45
リ・ボディ
ストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

12:05 ～ 12:55
リトモス
(宇津木)

13:15 ～ 14:00
Brain to Balance
(日野)

14:20 ～ 15:10
ストレッチヨガ
(長岡)

15:30 ～ 16:20
美尻エクササイズ
& ストレッチ
(Mii)

19:10 ～ 20:00
サルセッション
(ジュン)

20:20 ～ 21:05
ファイドウ
(茂木)

21:25 ～ 22:15
リトモス
(茂木)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:55 ～ 10:45
自力整体ヨガ
(Kyoko)

11:05 ～ 11:45
ピギナーエアロ
(宇津木)

14:15 ～ 15:05
太極拳
簡化 24 式
「初級スタートクラス」
(舟木)

19:00 ～ 19:55
成人スイム
有料

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

10:10 ～ 11:00
ZUMBA
(hide)

11:20 ～ 12:10
身体
コンディショニング
(松崎)

12:30 ～ 13:00
はじめてエアロ
(松崎)

13:35 ～ 14:25
身体スッキリ
いす体操
(落合ゆう子)

14:50 ～ 15:20
みんなで筋筋トレ！
(吉田)

19:20 ～ 20:05
スタンダード
ステップ
(山下)

20:25 ～ 21:05
ビギナーエアロ
(山下)

21:20 ～ 22:05
ラディカルパワー
(TaNi) 定員 25 名

9:20 ～ 10:00
目覚めの
ワークアウト
(宇津木)

10:20 ～ 11:10
インド式ヨガ
「最終週は瞑想」
(いーむれ)

11:35 ～ 12:05
ラディカルパワー
(大関) 定員 25 名

12:30 ～ 13:20
バレエストレッチ
(田中絵梨)

13:40 ～ 14:30
リ・ボディストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

14:50 ～ 15:40
コンディショニング
ピラティス
(高橋)

19:10 ～ 19:55
リフレッシュヨガ
(arumi)

20:15 ～ 21:00
ファイドウ
(TaNi)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

木曜日

第1スタジオ
定員 23 名

第2スタジオ
定員 37 名

第3スタジオ

本館
カルチャースタジオ

プー ル

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:45 ～ 10:25
バランス
ストレッチ
(今井)

10:50 ～ 11:40
ピリアロハ
(島村)

12:25 ～ 13:05
ピギナーステップ
(落合綾子)

13:25 ～ 14:10
体幹エクササイズ
(SACHIKO)

14:30 ～ 15:15
スタンダード
エアロ
(SACHIKO)

15:35 ～ 16:15
ビギナーエアロ
(Mie)

19:10 ～ 20:00
セルフ
コンディショニング
(高橋)

20:20 ～ 21:05
スタンダード
エアロ
(山下)

21:25 ～ 22:10
リラックスヨガ
(山下)

9:45 ～ 10:35
ベーシックヨガ
(arumi)

10:55 ～ 11:45
リ・ボディ
ストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

12:05 ～ 12:55
リトモス
(宇津木)

13:15 ～ 14:00
Brain to Balance
(日野)

14:20 ～ 15:10
ストレッチヨガ
(長岡)

15:30 ～ 16:20
美尻エクササイズ
& ストレッチ
(Mii)

19:10 ～ 20:00
サルセッション
(ジュン)

20:20 ～ 21:05
ファイドウ
(茂木)

21:25 ～ 22:15
リトモス
(茂木)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:55 ～ 10:45
自力整体ヨガ
(Kyoko)

11:05 ～ 11:45
ピギナーエアロ
(宇津木)

14:15 ～ 15:05
太極拳
簡化 24 式
「初級スタートクラス」
(舟木)

19:00 ～ 19:55
成人スイム
有料

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

ジュニアスクール (スイミングスクール)

10:10 ～ 11:00
ZUMBA
(hide)

11:20 ～ 12:10
身体
コンディショニング
(松崎)

12:30 ～ 13:00
はじめてエアロ
(松崎)

13:35 ～ 14:25
身体スッキリ
いす体操
(落合ゆう子)

14:50 ～ 15:20
みんなで筋筋トレ！
(吉田)

19:20 ～ 20:05
スタンダード
ステップ
(山下)

20:25 ～ 21:05
ビギナーエアロ
(山下)

21:20 ～ 22:05
ラディカルパワー
(TaNi) 定員 25 名

9:20 ～ 10:00
目覚めの
ワークアウト
(宇津木)

10:20 ～ 11:10
インド式ヨガ
「最終週は瞑想」
(いーむれ)

11:35 ～ 12:05
ラディカルパワー
(大関) 定員 25 名

12:30 ～ 13:20
バレエストレッチ
(田中絵梨)

13:40 ～ 14:30
リ・ボディストレッチ
(大竹)
※いずれか 1 本のみと
させていただきます。

14:50 ～ 15:40
コンディショニング
ピラティス
(高橋)

19:10 ～ 19:55
リフレッシュヨガ
(arumi)

20:15 ～ 21:00
ファイドウ
(TaNi)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

ホームフィットネス (映像レッスン)

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

9:30 ～ 9:50
ブルプログラム

10:00 ～ 10:55
レディーススイム
初級 有料

11:05 ～ 12:00
レディーススイム
「中上級」有料

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

13:00 ～ 13:30
ブルプログラム
(隔週)

12:35 ～ 13:25
メガダンス
(大関)

12:30 ～ 13:00
ブルプログラム

20:00 ～ 20:30
ブルプログラム

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

子供のスクールとなります。★中級～向けのクラスとなります。※スタッフレッスン・プールでのレッスン（有料を除く）の内容及び担当スタッフは別紙の「第3スタジオ&スタッフレッスン」スケジュールをご確認ください。