

	MON (月)					TUE (火)					WED (水)					THU (木)					SAT (土)					SUN (日)									
	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE	スタジオA 定員30名/34名	スタジオB 定員17名	サイクルスタジオ 定員14名	プール 定員 [スィム16名/77726名]	TSS FUN BASE					
9:00																																			
10:00	9:30~10:10 カーディオ ベース 高見裕子	9:30~10:15 BITS ベース 清水開太				9:30~10:10 ステップ ベース 小林謙	9:30~10:15 美ボディ ヨガ 永井沙紀 ※有料レッスン	9:30~10:10 ENJOY COMBO fukuchi ※有料レッスン	9:50~10:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン		9:30~10:15 リラククス ヨガ 下村友二	9:30~10:15 美彩心 栗田安見 ※有料レッスン	9:30~10:10 BASIC COMBO Noby ※有料レッスン			9:30~10:15 カーディオ ベース 松嶋玲子	9:20~10:05 リラククス ヨガ 高田早織 ※有料レッスン		9:30~10:00 アクア ウォーキング 松本行永		9:30~10:15 ヨガ[流] Kazuyo	9:30~10:15 美彩心 栗田安見 ※有料レッスン		9:00~11:00 ゴルフ スタッフ ※第2,4のみ ※要チケット		9:30~10:10 ENJOY COMBO yasu ※有料レッスン									
11:00	10:30~11:15 ステップ ベース 高見裕子	10:35~11:20 ピラティス ベース 中村清美	10:30~11:10 BEATNIX kaito ※有料レッスン	10:15~10:45 ハイドロパワー ウォーキング ※有料レッスン		10:30~11:15 ヨガ[流] 小林謙	10:35~11:20 美姿勢 西村千秋 ※有料レッスン	10:30~11:00 FREE RIDE ※有料レッスン	10:40~11:10 スキルアップ ヨガ 川合美代子		10:40~11:10 ZUMBA 浅野智子	10:50~11:20 転倒予防 福地繁樹 [定員12名]	10:30~11:00 アクア ウォーキング 中村友二		10:35~11:20 ステップ ベース 松嶋玲子	10:25~11:10 美ボディ ヨガ YUI ※有料レッスン	10:30~11:10 BEATNIX sarina ※有料レッスン	10:20~10:50 パーソナルアクア 松本行永 ※有料レッスン		10:35~11:05 カーディオ スタート 林	10:35~11:20 美ボディ ヨガ 秋山紗里奈 ※有料レッスン	10:30~11:10 ENJOY COMBO nachi ※有料レッスン	10:40~11:25 フィンスイム [中級] 川合美代子 ※有料レッスン	9:00~11:00 ゴルフ スタッフ ※第2,4のみ ※要チケット	10:00~10:45 BITS ベース 福葉俊也	10:30~11:10 BASIC COMBO yukinaga ※有料レッスン	10:30~11:00 アクア ウォーキング 坂本麻衣								
12:00	11:35~12:20 POWER 松本行永	11:40~12:10 カーディオ スタート 中村清美	11:30~12:00 FREE RIDE ※有料レッスン	11:50~12:20 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン		11:35~12:20 V-Body 豊島香奈子	12:00~12:45 プリスタイル ダンス 木澤豊		11:30~12:00 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン		11:30~12:00 ZUMBA 浅野智子	11:50~12:20 FIGHT DO 高野辰也	11:20~11:50 ネット トレーニング 中村友二		11:40~12:25 リラククス ヨガ YUI	11:50~12:35 nani Aloha 相原正人	12:00~12:45 フィンスイム [初級] 川合美代子 ※有料スクール		11:30~12:00 FREE RIDE ※有料レッスン		11:25~12:10 ステップ ベース 林	11:50~12:20 ベルグリス コントロール 福地繁樹	11:45~12:15 アクア ヌードル 谷尾有希		12:10~12:55 カーディオ ベース 今吉誠一	12:30~13:15 ZUMBA Junko	13:00~13:45 スイミング BASE 北島康浩								
13:00	12:40~13:25 あめのもり メソッド BtoB hitomi	12:30~13:15 プリスタイル ダンス入門 MAKO	12:40~13:10 背泳ぎ/ 平泳ぎ 川合美代子		12:40~13:25 ピラティス ベース 美妃	13:05~13:50 ZUMBA Junko	12:20~13:05 BASE プログラム 坂本麻衣 ※要チケット		12:20~13:05 BASE プログラム 坂本麻衣 ※要チケット		13:00~13:45 ヨガ[静] 井口ひろこ	12:45~13:30 バレエ 七条 [定員16名]	13:15~13:45 平泳ぎ/ バタフライ 巨洋祐		12:45~13:30 美Body カーディオ ベース 小笠原幸彦	12:55~13:35 カーディオ ベース 相原正人	13:10~13:40 アクア カーディオ 大野順子		12:30~13:05 アクア カーディオ 谷尾有希		12:30~13:15 ZUMBA 勝野久美	12:40~13:25 アロマ ヒーリング 福地繁樹	12:35~13:05 アクア カーディオ 谷尾有希		12:10~12:55 カーディオ ベース 今吉誠一	12:30~13:15 ZUMBA Junko	13:00~13:45 BASE プログラム 坂本麻衣 ※要チケット								
14:00	13:45~14:30 ヨガ[静] 美妃	13:40~14:25 nani Aloha 山崎照夫	13:35~14:05 パーソナルアクア 松本行永 ※有料レッスン		13:45~14:30 カーディオ ベース 望月美貴	14:45~15:25 ステップ ベース 望月美貴	14:20~14:50 アクア カーディオ 村田智裕		14:20~14:50 アクア カーディオ 村田智裕		14:05~14:35 ディスタンス 巨洋祐	13:50~14:35 ステップアップ バレエ 七条 [定員16名]	14:05~14:35 ディスタンス 巨洋祐		13:50~14:35 あめのもり メソッド BtoB 佐久間由佳	13:55~14:40 バレエ入門 中田豊明 [定員16名]	14:00~14:30 アクア カーディオ 大野順子		13:35~14:20 太極拳24 中村東	13:45~14:15 トータル シェイプ 秋山紗里奈	14:00~14:30 BEATNIX Noby ※有料レッスン	14:10~14:40 パーソナルアクア 川合美代子 ※有料レッスン		13:20~14:05 ボディメイク ヨガ 高野辰也	13:35~14:20 HOUSE ダンス 万里	13:00~13:45 スイミング BASE 北島康浩									
15:00	14:50~15:35 美Body 今吉誠一	14:45~15:30 健美操 神馬加奈	15:15~16:00 BASE プログラム 松本行永 ※要チケット	15:15~16:00 スイミング 松本行永 ※要チケット	14:50~15:35 気功 中村美恵	14:45~15:25 ステップ ベース 望月美貴	15:05~15:50 太極拳48式 今野美加江 [定員8名] ※有料スクール		15:10~15:55 カーディオ ベース 森田康明	15:05~15:50 太極拳48式 今野美加江 [定員8名] ※有料スクール	15:10~15:55 パワーヨガ Miyuki	15:05~15:50 パーソナルアクア 松本行永 ※有料レッスン	15:10~15:55 パワーヨガ Miyuki		15:10~15:55 パワーヨガ Miyuki	15:05~15:50 パーソナルアクア 松本行永 ※有料スクール	14:50~15:20 パドル/ 背泳ぎ 大野順子		14:40~15:25 POWER 清水開太	14:35~15:20 プリスタイル ダンス YUCO	15:00~15:30 FREE RIDE ※有料レッスン	15:00~15:45 スマホ教室 第2,4週のみ スタッフ ※要チケット		14:30~15:15 POWER 北島康浩	15:00~15:45 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン	15:00~15:45 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン									
16:00	15:55~16:40 ソシアル ダンス 池村ダンス スクール	15:50~16:20 ストレッチ 西村千秋	16:00~16:40 ENJOY COMBO Yushi ※有料レッスン	16:00~16:40 パーソナルアクア 松本行永 ※有料レッスン	15:55~16:40 バレエ 中田豊明 [定員30名]	16:00~16:40 BASIC COMBO sarina ※有料レッスン	16:10~16:40 ストレッチ 永岡香		16:15~17:00 ステップ ベース 森田康明	16:10~16:40 ストレッチ 永岡香	16:10~16:40 ストレッチ 永岡香	16:00~16:40 BASIC COMBO fukuchi ※有料レッスン	16:00~16:40 BASIC COMBO sarina ※有料レッスン		16:15~17:00 ソシアル ダンス入門 池村ダンススクール	16:25~17:10 美ボディ ヨガ Miyuki ※有料レッスン	16:00~16:40 BASIC MOUNT fukuchi ※有料レッスン		15:45~16:30 FIGHT DO 清水開太	15:50~16:35 ピラティス ベース KENTARO	16:00~16:40 BASIC COMBO fukuchi ※有料レッスン	16:00~17:00 ランニング スタッフ ※要チケット		15:40~16:25 KIMAX 高野辰也 [定員16名]	16:05~16:50 リラククス ヨガ 西村千秋 ※有料レッスン	16:00~16:30 FREE RIDE ※有料レッスン									
17:00	17:00~17:45 ゆるめて整える ピラティス 高見裕子 [定員8名] ※有料スクール	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン	17:00~17:30 スキルアップ/バレエ ~ターン&ジャンプ~ 中田豊明 [定員15名] ※有料レッスン	17:00~17:45 スキルアップ/バレエ ~ターン&ジャンプ~ 中田豊明 [定員15名] ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン	17:30~18:00 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン		17:30~18:00 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン	17:30~18:00 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン	17:30~18:15 美彩心 坂本麻衣 ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン		17:30~18:05 ソシアル ダンス 池村ダンススクール [定員13名] ※有料スクール	17:30~18:15 美彩心 坂本麻衣 ※有料レッスン	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン		16:50~17:20 KIMAX VR	17:00~17:30 FREE RIDE ※有料レッスン	17:30~18:00 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン	15:40 フロント前集合 定員10名		17:35~18:05 OXIGENO VR	18:00~18:40 BEATNIX tatsuya ※有料レッスン	16:00~16:30 FREE RIDE ※有料レッスン									
18:00	18:20~18:50 MEGADANZ VR		18:30~19:00 パーソナルアクア 馬場浩希 ※有料レッスン		18:05~18:50 マルチステップ ~様々なステップ~ 松嶋玲子[定員21名] ※有料レッスン	18:10~18:40 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン		18:10~18:40 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン		18:20~18:50 FIGHT DO VR	18:40~19:10 パーソナルアクア 横山僚秀 ※有料レッスン	18:40~19:10 パーソナルアクア 横山僚秀 ※有料レッスン	18:40~19:10 パーソナルアクア 横山僚秀 ※有料レッスン		18:40~19:10 OXIGENO VR	18:40~19:10 OXIGENO VR	18:25~19:10 美彩心 安保久子 ※有料レッスン		18:30~19:00 OXIGENO VR	18:25~19:10 美彩心 安保久子 ※有料レッスン	18:20~18:50 平泳ぎ/ バタフライ 巨洋祐	月の1,3,5回目は 平泳ぎ, 2,4回目は バタフライ		18:30~19:00 HYPER C VR	18:00~18:40 BEATNIX tatsuya ※有料レッスン	16:00~16:30 FREE RIDE ※有料レッスン									
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 平山真美	19:15~20:00 美ボディ ヨガ やよい ※有料レッスン	19:00~19:40 BASIC COMBO yasu ※有料レッスン	19:10~19:40 パーソナルアクア 馬場浩希 ※有料レッスン	19:10~19:55 ステップ ベース 松嶋玲子	19:00~19:45 GOLF コンディショニング 福葉俊也	19:00~19:30 ハロースイム 巨洋祐		19:15~20:00 カーディオ ベース 小野藤克	19:15~20:00 リラククス ヨガ Aoi ※有料レッスン	19:30~20:10 HARD PARTY yasu ※有料レッスン	19:20~19:50 パーソナルアクア 横山僚秀 ※有料レッスン	19:20~19:50 パーソナルアクア 横山僚秀 ※有料レッスン		19:15~20:00 パワーヨガ 高野辰也	19:30~20:10 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン	19:05~19:35 パーソナルアクア 三枝遼 ※有料レッスン		19:20~19:50 MEGADANZ VR	19:30~20:10 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン	19:50~20:20 パーソナルアクア 馬場浩希 ※有料レッスン	19:00~19:30 FREE RIDE ※有料レッスン		19:20~19:50 MEGADANZ VR	19:10~19:40 ディスタンス 巨洋祐	19:00~19:30 FREE RIDE ※有料レッスン									
20:00	20:15~21:05 美彩心 若松佳奈美 ※有料レッスン	20:20~21:05 美ボディ ヨガ やよい ※有料レッスン	20:00~20:40 ENJOY COMBO kaito ※有料レッスン	19:50~20:20 パーソナルアクア 馬場浩希 ※有料レッスン	20:15~21:00 FIGHT DO 高野辰也	20:15~21:00 パワーヨガ Kazuyo	20:40~21:10 パーソナルアクア 巨洋祐 ※有料レッスン		20:20~21:05 ZUMBA 小野藤克	20:20~21:05 美ボディ ヨガ Aoi ※有料レッスン	20:30~21:10 ENJOY COMBO nachi ※有料レッスン	20:10~20:40 スキルアップ スイム 横山僚秀	20:10~21:00 ディスタンス 横山僚秀		20:30~21:10 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン	20:30~21:10 BEATNIX tatsuya ※有料レッスン	19:55~20:40 レパルアップ バタフライ 三枝遼 ※有料スクール		20:15~21:00 FIGHT DO 高野辰也	20:30~21:10 BASIC COMBO Yushi ※有料レッスン	20:30~21:00 パーソナルアクア 馬場浩希 ※有料レッスン	21:00~21:30 FREE RIDE ※有料レッスン		20:30~21:10 BEATNIX tatsuya ※有料レッスン	21:00~21:30 ディスタンス 巨洋祐	19:00~19:30 FREE RIDE ※有料レッスン									
21:00	21:35~21:55 FIGHT DO VR	21:00~21:30 FREE RIDE ※有料レッスン	21:00~21:30 FREE RIDE ※有料レッスン	21:20~21:50 バタフライ 馬場浩希	21:20~21:50 KIMAX VR	21:00~21:30 FREE RIDE ※有料レッスン	21:00~21:30 FREE RIDE ※有料レッスン		21:25~21:55 POWER VR	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン		21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン		21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン	21:30~22:00 FREE RIDE ※有料レッスン						
22:00																																			
22:30																																			

参加者の皆様へお願い

- ①来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
- ②スタジオ内退室時には、手指の消毒をしてください。
- ③プログラム前後は、必ず使用備品の消毒をしてください。
- ④スタジオ内では、前後左右の間隔を十分に空けてご参加ください。
- ⑤掛け声や拍手、ハイタッチはご遠慮ください。

※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。

※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。
最新情報はHPよりご確認ください。