

PROGRAM SCHEDULE 2024 4月~6月

		火 Tue					水 Wed					木 Thu						
		アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール		
10						アクアサイズ 10:15~10:45 小瀧					アクアサイズ 10:15~10:45 小出							
11		太極拳 10:30~11:30 狩野	初級エアロ 10:30~11:15 堀越	ホット コアワークヨガ 11:00~11:45 近野		プールパーソナル 10:45~11:45 轟 有料・予約制	太極拳 (入門・初級) 10:30~11:15 阿部	ZUMBA GOLD 10:30~11:15 木村		TRX+テック 10:30~11:15 MIKA 有料・予約制		かんたんエアロ 10:30~11:15 山口	健康教室 10:30~11:15 小林			アクアサイズ 10:30~11:00 武田綾		
12		nani aloha (ナニ アロハ) 11:45~12:30 KAORI	楽しく筋トレ ストレッチ 11:45~12:30 小林			スイムレッスン60 12:00~13:00 轟	汗かきヨガ 11:30~12:15 AI	HIP HOP 11:30~12:15 新後閑		ホット 骨盤調整ヨガ 11:15~12:00 KATSUNA 有料		RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井	RITMOS (リトモス) 11:30~12:30 松井(高崎) LIVE配信			スイムレッスン45 12:15~13:00 かなと		
13		ボディ コンバット45 12:45~13:30 山田 WEB予約	メディカル・ヨガ 12:45~13:45 新井 久		TRX+テック 12:45~13:30 小林 有料・予約制	ハッピースイム (初中級) 13:00~14:00 轟	ゆるヨガ 12:30~13:15 佐相	TOP RIDE 12:45~13:30 一場 暗閉★		ボディメイク &リラックス 12:15~13:15 MIKA 有料		初めてレッスン 12:15~12:45 砂山	BOARD30 13:00~13:30 小林 暗閉★	古典ハタヨガ 12:45~13:30 Ayako	ホットリンパヨガ 13:00~13:45 茂木	TRX+テック 12:45~13:30 武田 涼 有料・予約制		
14		オリジナルエアロ 13:45~14:30 山口	BOARD30 14:00~14:30 小林 定員10名 WEB予約	くびれ美尻ヨガ 14:00~15:00 AI コラーゲン	シルク サスペンション 14:00~14:45 伊藤 有料・予約制	コンビネーション スイム 14:00~15:00 NORI	ボル・ド・ブラ 13:45~14:30 新井 靖	コンディショニング ヨガ 14:00~14:45 Ayako WEB予約		スタイルアップ ボディ 14:30~15:30 小林 コラーゲン		アクアサイズ 13:30~14:00 小瀧	Hello! ヨガ 14:00~14:45 渚 日新ウエルネスオリジナル 暗閉★		TRX+テック 14:00~14:45 小林 有料・予約制	アクアサイズ 14:00~14:30 小瀧		
15		ベンチステップ (初級) 15:00~15:45 平尾	OXIGENO (オキシジェノ) 15:00~15:45 新井 靖			一部の コースを スクールで 使用	ラテンエアロ 15:00~15:45 伊藤	ピラティス 15:00~15:45 MIKA WEB予約		エアリアルヨガ 14:45~15:30 新井 靖 有料・予約制			HIP HOP 15:00~16:00 ANNY 暗閉★			一部の コースを スクールで 使用		
16		健康体操 16:00~16:45 平尾					スクール使用 16:15~17:00	VR ボディ コンバット45 16:00~16:45 定員15名					スクール使用 16:30~17:30	VR 定員8名 ボディパンプ45 16:30~17:15 WEB予約				
17		スクール使用 17:00~18:10																
18																		
19		レズミルズコア 19:00~19:45 山田	中級エアロ 19:00~19:45 松井 WEB予約	パワーヨガ 19:00~20:00 茂木 コラーゲン			コンビネーション ステップ(中級) 18:15~19:00 佐藤 恵	BAILA BAILA (バイラバイラ) 19:15~20:00 佐藤 恵 要予約		ミュージック フロウヨガ 18:45~19:45 安蒜 コラーゲン		GRIT 19:00~19:30 一場	[1.3.5週目] STRENGTH [2.4週目] ATHLETIC	コアトレヨガ 19:00~19:45 SATORU	エアリアルヨガ 18:30~19:15 松井 有料・予約制			
20		RITMOS (リトモス) 20:00~21:00 松井 WEB予約	ボディ コンバット45 20:15~21:00 美穂(上里) LIVE配信	ホットパワーヨガ 20:15~21:00 茂木			アニマルフロー 19:30~20:00 新井靖 定員12名			レッスンタイム45 19:45~20:30 山内 時間変更		ボディジャム60 19:45~20:45 松井 WEB予約	TOP RIDE 20:00~20:45 一場 暗閉★					
21		ボディパンプ45 21:15~22:00 宮崎	ボディジャム45 21:15~22:00 美穂(上里) LIVE配信	ホットナイトヨガ 21:15~22:00 天野			ボディパンプ45 20:15~21:00 美穂(上里) 定員8名 VR WEB予約			ホットコアムーブ 20:30~21:15 佐藤 恵		ボディ コンバット45 21:15~22:00 宮崎 WEB予約	美彩心 21:00~22:00 松井 コラーゲン					
22						ファンタスティックタイム 21:00~22:45										ファンタスティックタイム 21:00~22:45		
23																		

● 運動レベル ■ ...初心者・入門 ■ ...初級 ■ ...初中級 ■ ...中級 ■ ...Les Millsプログラム ■ ...ダンス系 ■ ...個人に応じたレッスン ■ ...コラーゲンプログラム ■ ...やぐらプログラム

	金 Fri					土 Sat					日 Sun				
	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール	アロマスタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10					ダンベルアクア 10:15~10:45 小瀧			WEB予約	有料・予約制						
11	かんたんエアロ 10:30~11:15 武田 綾	フットケア コンディショニング 10:30~11:15 小林		有料・予約制 エアリアルヨガ 11:00~11:45 松井	一部のコースを スクール使用	初級エアロ 10:30~11:15 佐藤 恵	ボディバランス45 11:00~11:45 定員15名	筋膜リリース& ひめトレ 10:30~11:15 伊藤	TRX+テック 10:30~11:15 新井 靖	一部のコースを スクール使用	やさしいヨガ 10:45~11:30 SATORU	VR 定員8名 ボディパンプ45 10:45~11:30			ハッピースイム60(中級) 11:00~12:00 山内
12	ボディバランス 60 11:30~12:30 新井 靖	RITMOS (リトモス) 11:45~12:30 武田 綾 WEB予約	ホット美body エクササイズ 12:15~13:00 小林			ボディパンプ45 11:45~12:30 宮崎		姿勢美人Sintex 11:30~12:30 伊藤	エアリアルヨガ 11:45~12:30 新井 靖		BAILABAILA (バイラバイラ) 11:45~12:30 佐藤 恵	VR 定員8名 ボディパンプ45 11:45~12:30		有料・予約制 エアリアルヨガ 12:30~13:15 佐相	レッスントime60 12:00~13:00 山内
13	ボディパンプ45 12:45~13:30 高木	初級エアロ 12:45~13:30 堀越	美彩心 13:15~14:15 小林	有料・予約制 シルク サスペンション 14:00~14:45 篠原	水中健康教室 13:00~13:30 武田綾 ダンベルアクア 13:30~14:00 武田綾	ボディ コンバット60 13:00~14:00 宮崎	VR SH'BAM 13:15~14:00 定員15名	ホット筋トレ 13:00~13:45 佐藤 恵	シルク サスペンション 13:00~13:45 伊藤	かんたんアクア 13:00~13:30 飯塚	オリジナル エアロ 12:45~13:30 佐藤 恵	定員8名 ボディパンプ60 12:45~13:45 渡辺(豊洲)		エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	
14	ゆるヨガ 14:00~14:45 Ayako	ボディジャム45 14:00~14:45 武田 涼			一部のコースを スクールで使用	WEB予約 RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井	VR RITMOS (リトモス) 14:15~15:15 松井			一部のコースを スクールで使用	週替わり プログラム 13:45~14:45 週替わり担当		カラーゲン デトックスヨガ 14:30~15:30 佐相	エアリアルヨガ 13:30~14:15 佐相	
15	レズミルズコア 15:00~15:45 山田	癒しのゆる ストレッチ 15:00~15:45 渚				WEB予約 健康教室 15:30~16:15 佐藤 恵	健康教室 15:30~16:15 佐藤恵(高崎)	カラーゲン 美彩心 15:45~16:45 松井			WEB予約 ベンチステップ (初中級) 15:00~15:45 佐藤 恵				
16											かんたんエアロ 16:00~16:45 平尾		ホットストレッチ 16:00~16:45 飯塚		
17						HIP HOP 16:30~17:45 新後閑					ヨガ & ピラティス 17:00~17:45 平尾				かんたんアクア 17:10~17:40 飯塚
18	ZUMBA 18:00~18:45 栄一			有料・予約制 TRX+テック 18:45~19:30 一場		NEW レズミルズダンス 18:00~18:45 松井									
19	ボディステップ45 19:00~19:45 宮崎		カラーゲン ヨガ &ピラティス 19:00~20:00 平尾			WEB予約 GRIT (CARDIO) 19:00~19:45 一場									ファンタスティックタイム 18:30~19:30
20	ボディ コンバット45 20:15~21:00 宮崎	TOP RIDE 20:00~20:45 一場 定員10名 WEB予約	ウォームアップ エクササイズ 20:15~21:00 平尾	有料・予約制 エアリアルヨガ 21:00~21:45 佐相	初めてレッスン 20:30~21:00 大塚					ファンタスティックタイム 20:00~21:30					
21	WEB予約 オリジナル エアロ(初中級) 21:15~22:00 佐藤 恵				水泳サークル 21:00~22:00 大塚										
22					初めてレッスン 水泳サークル 担当4月 大塚 5月・6月 かなと										
23															

やぐらスタジオレッスンについて
1日2本まで受講可。現在参加人数を削減させていただいているので、1日同じレッスンへのご参加は不可とさせていただきます。
※当日参加人数に空きがある場合は受講可。

やぐらスタジオレッスン・カラーゲンは有料予約制です。
オプション登録又は、都度払い550円/1回となります。
カラーゲンは女性限定です。

VR バーチャルプログラムについて
英語表示以外は全て日本語吹き替え版となります。ボディパンプ、レズミルズコアプログラムに限り途中入退場・2本連続での参加はご遠慮ください。

WEB予約対象プログラムについて
予約方法はHP、又は館内ポスターをご確認ください。

暗間について
通常のスタジオとは異なり、暗間×照明の演出で非日常を味わいながら気持ちよく身体を動かせます。

ファンタスティックタイムについて
プールの照明を少し落として、夜の海をイメージした空間を提供します。

女性専用
このマークが付いているプログラムは女性のみご利用となります。男性の参加はご遠慮ください。

参加方法・スタジオ定員、プログラムレベルを変更させて頂いております。詳しくはHP、館内ポスターでご確認ください。

※第2スタジオバーチャル、LIVE配信のボディパンプはWEB予約位置番号となっております。 ※日曜日週替のボディーステップはWEB予約となります。

※期間中にプログラム内容・コース設定が変更となる場合もございますので予めご了承ください。