

# PROGRAM SCHEDULE 2025 1月~3月

| 火 Tue |   |   |                                      |  | 水 Wed                            |                           |   |  |   | 木 Thu                                      |                              |                                    |   |  |                                     |                              |                              |  |                           |  |
|-------|---|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|---|--|---|--|------------------------------|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|---------------------------|--|
| 10    | 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                          |  |                           |  |
|       |   |   |                                      |  | アクアサイズ<br>10:15~10:45 小瀧         |                           |   |  |   |  | 燃焼系アクア<br>10:15~10:45 小出     |                                    |   |  |                                     |                              | アクアサイズ<br>10:30~11:00 武田綾    |  |                           |  |
| 11    | 太極拳<br>10:30~11:30 狩野                       | 初級エアロ<br>10:30~11:15 堀越                 | ホット<br>コアワークヨガ<br>11:00~11:45 近野     |  | プールパーソナル<br>10:45~11:45 轟        | ハイドロトーン<br>10:45~11:30 小瀧 | 太極拳<br>(入門・初級)<br>10:30~11:15 阿部            | ZUMBA GOLD<br>10:30~11:15 木村             | ホット<br>ボディメンテナンスヨガ<br>11:00~11:45 mei               | TRX+テック<br>10:30~11:15 MIKA                |                              | かんたんエアロ<br>10:30~11:15 山口          | 健康教室<br>10:30~11:15 小林                      | コラーゲン<br>ポール<br>ボディケア<br>10:30~11:30 渚 |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 12    | nani aloha<br>(ナニ アロハ)<br>11:45~12:30 KAORI | 楽しく筋トレ<br>ストレッチ<br>11:45~12:30 小林       |                                      |  | スイムレッスン60<br>12:00~13:00 轟       |                           | 汗かきヨガ<br>11:30~12:15 AI                     | HIP HOP<br>11:30~12:15 新後閑               |   | TRX for YOGA<br>12:15~13:00 MIKA           | 初めてレッスン<br>12:15~12:45 砂山    | RITMOS<br>(リトモス)<br>11:30~12:30 松井 | RITMOS<br>(リトモス)<br>11:30~12:30 松井(高崎)      |  |                                     |                              | スイムレッスン45<br>12:15~13:00 かなと |  |                           |  |
| 13    | ボディ<br>コンバット45<br>12:45~13:30 山田            | メディカル・ヨガ<br>12:45~13:45 新井 久            |                                      | TRX+テック<br>12:45~13:30 小林                  | ハッピースイム (初中級)<br>13:00~14:00 轟   |                           | ゆるヨガ<br>12:30~13:15 佐相                      | TOP RIDE<br>12:45~13:30 一場               | WEB予約場所指定   | 定員7名                                       | スイムレッスン30<br>12:50~13:20 砂山  | 古典ハタヨガ<br>12:45~13:30 Ayako        | BOARD30<br>13:00~13:30 小林                   | ホットリンパヨガ<br>13:00~13:45 茂木             | TRX+テック<br>12:45~13:30 武田 涼         |                              | 一緒に泳ごう<br>13:05~13:50 かなと    |  |                           |  |
| 14    | オリジナルエアロ<br>13:45~14:30 山口                  | BOARD30<br>14:00~14:30 小林               | コラーゲン<br>くびれ美尻ヨガ<br>14:00~15:00 AI   | 有料・予約制<br>シルク<br>サスペンション<br>14:00~14:45 伊藤 | コンビネーション スイム<br>14:00~15:00 NORI |                           | ボル・ド・ブラ<br>13:45~14:30 新井 靖                 | コンディショニング<br>ヨガ<br>14:00~14:45 Ayako     | WEB予約場所指定<br>ホットリンパ<br>デトックスストレッチ<br>13:30~14:15 小林 |  | アクアサイズ<br>13:30~14:00 小瀧     |                                    | Hello! ヨガ<br>14:00~14:45 渚                  | 定員10名 WEB予約                            | TRX+テック<br>14:00~14:45 小林           |                              | アクアサイズ<br>14:00~14:30 小瀧     |  |                           |  |
| 15    | ベンチステップ<br>(初級)<br>15:00~15:45 平尾           | OXIGENO<br>(オキシジェノ)<br>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<br>15:00~15:45 伊藤                    | ピラティス<br>15:00~15:45 MIKA                | スタイルアップ<br>ボディ<br>14:30~15:30 小林                    | エアリアルヨガ<br>14:45~15:30 新井 靖                | 一部のコースをスクールで使用               |                                    | 日新ウエルネスオリジナル<br>HIP HOP<br>15:00~16:00 ANNY |  |                                     |                              | 一部のコースをスクールで使用               |  |                           |  |
| 16    | 健康体操<br>16:00~16:45 平尾                      |   |                                      |  |                                  |                           |   | スクール使用<br>16:15~17:00                    | VR<br>ボディ<br>コンバット45<br>16:00~16:45                 |  |                              |                                    |   | VR 定員8名<br>ボディパンプ45<br>16:30~17:15     |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 17    | スクール使用<br>17:00~18:10                       |   |                                      |  |                                  |                           |   |  |   |  |                              |                                    |   | スクール使用<br>16:30~17:30                  |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 18    |   |   |                                      |  |                                  |                           |   |  |   |  |                              |                                    |   |  |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 19    | レズミルズコア<br>19:00~19:45 山田                   | 中級エアロ<br>19:00~19:45 松井                 | コラーゲン<br>スタイルアップヨガ<br>19:00~20:00 茂木 |  |                                  |                           |   | コンビネーション<br>ステップ(中級)<br>18:15~19:00 佐藤 恵 |   | コラーゲン<br>ミュージック<br>フロウヨガ<br>18:45~19:45 安蒜 |                              |                                    |   |  | [1-3.5週目]<br>GRIT<br>19:00~19:30 一場 | コアトレヨガ<br>19:00~19:45 SATORU |                              |  | エアリアルヨガ<br>18:30~19:15 松井 |  |
| 20    | RITMOS<br>(リトモス)<br>20:00~21:00 松井          | ボディ<br>コンバット45<br>20:15~21:00 美穂(上里)    | ホットパワーヨガ<br>20:15~21:00 茂木           |  |                                  |                           | BAILA BAILA<br>(バイラバイラ)<br>19:15~20:00 佐藤 恵 | 要予約<br>アニマルフロー<br>19:30~20:00 新井靖        |   |  | レッスントime45<br>19:45~20:30 山内 |                                    | ボディジャム60<br>19:45~20:45 松井                  | TOP RIDE<br>20:00~20:45 一場             |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 21    | ボディパンプ45<br>21:15~22:00 宮崎                  | ボディジャム45<br>21:15~22:00 美穂(上里)          | ホットナイトヨガ<br>21:15~22:00 天野           |  |                                  |                           | ボディバランス<br>60<br>20:15~21:15 新井 靖           | VR 定員8名<br>ボディパンプ45<br>20:15~21:00       | ホットコアムーブ<br>20:30~21:15 佐藤 恵                        |  | ファンタスティックタイム<br>21:00~22:45  |                                    | ボディ<br>コンバット45<br>21:15~22:00 宮崎            | コラーゲン<br>美彩心<br>21:00~22:00 松井         |                                     |                              | ファンタスティックタイム<br>21:00~22:45  |  |                           |  |
| 22    |   |   |                                      |  |                                  |                           |   |  |   |  |                              |                                    |   |  |                                     |                              |                              |  |                           |  |
| 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<br>10:15~10:45 小瀧                               |                                    |   | WEB予約場所指定                                      | 有料・予約制                                     |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 11 | かんたんエアロ<br>10:30~11:15 武田 綾           | フットケア<br>コンディショニング<br>10:30~11:15 小林              |   | 有料・予約制<br>エアリアルヨガ<br>11:00~11:45 松井        | 一部のコースを<br>スクール使用                                       | 初級エアロ<br>10:30~11:15 佐藤 恵          | VR<br>ボディパンプ45<br>11:00~11:45 定員15名     | WEB予約場所指定<br>筋膜リリース&<br>ひめトレ<br>10:30~11:15 伊藤 | TRX+テック<br>10:30~11:15 新井 靖                | 一部のコースを<br>スクール使用           | やさしいヨガ<br>10:45~11:30 SATORU               | VR 定員8名<br>ボディパンプ45<br>10:45~11:30     |                                    |                                     | 担当変更<br>ハッピースイム60(中級)<br>11:00~12:00 青木 |
| 12 | ボディパンプ<br>60<br>11:30~12:30 新井 靖      | WEB予約場所指定<br>RITMOS<br>(リトモス)<br>11:45~12:30 武田 綾 | ホット美body<br>エクササイズ<br>12:15~13:00 小林        |  |   | ボディパンプ45<br>11:45~12:30 宮崎         |   | 姿勢美人Sintex<br>11:30~12:30 伊藤                   | 有料・予約制<br>エアリアルヨガ<br>11:45~12:30 新井 靖      |                             | BAILABAILA<br>(バイラバイラ)<br>11:45~12:30 佐藤 恵 | VR 定員8名<br>ボディパンプ45<br>11:45~12:30     |                                    | 有料・予約制<br>エアリアルヨガ<br>12:30~13:15 佐相 | 担当変更<br>レッズタイム60<br>12:00~13:00 青木      |
| 13 | ボディパンプ45<br>12:45~13:30 高木            | 初級エアロ<br>12:45~13:30 堀越                           | 美彩心<br>13:15~14:15 小林                       | 有料・予約制<br>シルク<br>サスペンション<br>14:00~14:45 篠原 | 水中健康教室<br>13:00~13:30 武田綾<br>ダンベルアクア<br>13:30~14:00 武田綾 | ボディ<br>コンバット60<br>13:00~14:00 宮崎   | NEW VR<br>レズミルズダンス<br>13:15~14:00 定員15名 | WEB予約場所指定<br>ホット筋トレ<br>13:00~13:45 佐藤 恵        | 有料・予約制<br>シルク<br>サスペンション<br>13:00~13:45 伊藤 | かんたんアクア<br>13:00~13:30 飯塚   | オリジナル<br>エアロ<br>12:45~13:30 佐藤 恵           | 定員8名<br>ボディパンプ60<br>12:45~13:45 渡辺(豊洲) |                                    | エアリアルヨガ<br>13:30~14:15 佐相           |   |
| 14 | ゆるヨガ<br>14:00~14:45 Ayako             | ボディジャム45<br>14:00~14:45 武田 涼                      |   |  | 一部のコースを<br>スクールで使用                                      | WEB予約場所指定                          |   |  |  | 一部のコースを<br>スクールで使用          | 週替わり<br>プログラム<br>13:45~14:45<br>週替わり担当     | WEB予約場所指定                              | 冷感性改善<br>デトックスヨガ<br>14:30~15:30 佐相 | 有料・予約制<br>エアリアルヨガ<br>13:30~14:15 佐相 |   |
| 15 | レズミルズコア<br>15:00~15:45 山田             | 癒しのゆる<br>ストレッチ<br>15:00~15:45 渚                   |   |  |   | RITMOS<br>(リトモス)<br>14:15~15:15 松井 | RITMOS<br>(リトモス)<br>14:15~15:15 松井      | WEB予約場所指定<br>健康教室<br>15:30~16:15 佐藤 恵          | 健康教室<br>15:30~16:15 佐藤恵(高崎)                | 一部のコースを<br>スクールで使用          | ペンチステップ<br>(初中級)<br>15:00~15:45 佐藤 恵       | WEB予約                                  | NEW<br>ホットストレッチ<br>16:00~16:45 飯塚  |                                     |   |
| 16 |                                       |   |   |  |   |                                    |   | WEB予約場所指定<br>健康教室<br>15:30~16:15 佐藤 恵          | 健康教室<br>15:30~16:15 佐藤恵(高崎)                |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 17 |                                       |   |   |  |   | HIP HOP<br>16:30~17:45 新後閑         |   | WEB予約場所指定<br>ダンスエアロ<br>(初中級)<br>19:00~19:45 松井 |  |                             | ヨガ &<br>ピラティス<br>17:00~17:45 平尾            |  |                                    |                                     | かんたんアクア<br>17:10~17:40 飯塚               |
| 18 | ZUMBA<br>18:00~18:45 栄一               |   |   | 有料・予約制<br>TRX+テック<br>18:45~19:30 一場        |   |                                    |   |  |  |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 19 | ボディーステップ45<br>19:00~19:45 宮崎          |   | コラーゲン<br>機能改善<br>ヨガ&ピラティス<br>19:00~20:00 平尾 |  |   |                                    |   |  |  |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 20 | WEB予約場所指定                             | TOP RIDE<br>20:00~20:45 一場                        | NEW<br>ウォーム<br>オリジナルヨガ<br>20:15~21:00 平尾    | 有料・予約制<br>エアリアルヨガ<br>20:15~21:00 佐相        | 初めてレッスン<br>20:30~21:00 かなと                              |                                    |   |  |  | ファンタスティックタイム<br>20:00~21:30 |  |  |                                    |                                     |   |
| 21 | オリジナル<br>エアロ(初中級)<br>21:15~22:00 佐藤 恵 |   |   |  | 水泳サークル<br>21:00~22:00 かなと                               |                                    |   |  |  |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 22 |                                       |   |   |  |   |                                    |   |  |  |                             |  |  |                                    |                                     |   |
| 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・コラーゲンは  
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。  
コ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。

音閉について

通常のスタジオとは異なり、音閉×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します。

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。

WEB予約場所指定 → WEB予約時に参加位置指定プログラムとなります。

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予約場所指定無しとなります。

※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。