

基本タイムスケジュール

2026年1月1日～2026年3月31日

初心者におすすめ

中級者におすすめ

有料スクール

キッズスクール

時間	月 MON				火 TUE				水 WED				休館日	金 FRI				土 SAT				日 SUN			
	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	RXスタジオ	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	RXスタジオ	プール	アリーナ	スタジオ1		スタジオ2	RXスタジオ	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	RXスタジオ	プール	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	RXスタジオ
9:00																									
9:30																									
10:00																									
10:30	BODYPUMP 10:00～10:45 新藤 貴芳	フローリング 10:15～11:30 荒木			水中 ウォーキング 10:30～10:45 針原	BODYBALANCE 10:00～10:30 山田 真典	シェイプアップ 10:30～10:45 石井 真																		
11:00																									
11:30	LES MILLS DANCE 11:15～11:45 永井 倫浩	リラックスヨガ 11:30～11:45 HIRAKO																							
12:00																									
12:30	BODYSTEP 12:30～12:35 永井 倫浩																								
13:00	BODYBALANCE 12:30～12:45 北尾 真樹	ベータワークアウト 12:50～13:20 五十嵐 直哉																							
13:30																									
14:00	BODYCOMBAT 13:35～14:25 北尾 真樹	リフレッシュ ムーン 13:45～14:30 HIRAKO																							
14:30																									
15:00	ZUMBA 14:45～15:30 HIRAKO																								
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00	キッズフィットネス 16:30～17:30																								
17:30																									
18:00	キッズフィットネス 17:35～18:35																								
18:30																									
19:00	ZUMBA 18:30～19:45 真田 竜一																								
19:30																									
20:00																									
20:30	BODYPUMP 20:20～20:30 中島 倫浩	ヨガ 20:15～21:00 川島 千香																							
21:00																									
21:30	BODYCOMBAT 21:00～21:30 真田 真典																								
22:00																									

レッスンの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

