

月				火				木				金				土				日			
スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	暖スタジオ	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ジム	ホット	プール	スタジオ	ホット	プール	
	スクエア ステップ																						
10:30~11:15 エアロコンディショニング 田中 美奈子	11:00 BL山縣	11:00 フロアヨガ	10:30~11:30 初マスターズ 60 齋藤 正臣	10:30~11:30 レギュラー ピラティス 高井 かおり	11:00 BL平賀	11:00 11:00	11:00~11:30 WEエアロ 青沼	10:30~11:15 ズンバ 高井 かおり		11:00 バレエ	60 飯田	10:30~11:30 レギュラーエアロ	60 宮沢 麻里	11:00 BL平賀	11:00 ピギナー	11:00~11:30 WJ 山縣				11:00 ピュア	11:00~11:30 初スイ 土屋	11:00~12:00 マスターエアロ	11:00 11:00~11:30 WJ
11:30~12:15 ピギナーエアロ 林部 ふき子 イントラ変更	12:30 BL山縣	12:30 青沼	11:45~12:15 WJ 加藤	11:45~12:45 Bステップ 60 加藤 かおり	12:30 ポール	12:30 岩盤浴	11:45~12:15 初ク 青沼	11:30~12:30 かんたん ピラティス 田中 美奈子	11:30 BL中丸	11:30 コンディショニング 寺田	11:45~12:45 マスターズ 60 齋藤 正臣	11:45~12:30 Bバンプ45 中丸 優紀	12:45~13:45 ヨガ	12:30 ポール	12:30 ピラティス 橋口	11:30~12:00 マッスル 山縣				11:30~12:00 ヨガ	11:30~12:00 ク背 土屋	12:00 赤澤香代子	11:30~12:00 マッスル
12:30~13:30 Bバンプ 60 山縣 舞子	12:30 レギュラー ピラティス	12:30 高井	12:30 スードル 加藤	12:30 加藤 かおり	12:30 ホット	12:30 12:30	12:30 初バ 青沼	12:45~13:30 Bコンバット45 中丸 優紀		12:30 骨盤 ストレッチ 別料金 高井	13:00~13:45 13:00~13:45 アクアズンバ 林部 ふき子	12:45~13:45 ヨガ 60 赤澤 香代子	12:45~13:45 ヨガ 60	12:30 岩盤浴	12:30 ズンバ 60 高井 かおり	12:45~13:15 初スイ 奥野				12:15~12:45 入門スイ 奥野	12:30 WJ 平賀	12:30~13:30 マスターズ 60 齋藤 正臣	12:30 12:30 ヨガ 岩盤浴
13:45~14:30 ズンバGOLD 林部 ふき子	14:00 岩盤浴	14:00 高井	13:30~14:00 初平 青沼	13:00~13:45 Bヒーリング45 宮沢 麻里	13:00~14:00 コンディショニング 高井	13:00~14:00 マスターズ	13:00~14:00 マスターズ	13:45~14:30 ピギナーエアロ 有賀 美鈴		14:00~15:00 なんスイ 60 齋藤 正臣	14:00~15:00 なんスイ 60	14:00~14:45 Bステップ45 林部 ふき子	14:00 やさしい ヨガ	14:00 はじめて ヨガ	14:30~15:00 ク背 中丸	14:30 斉藤 まさみ				14:00 マスターエアロ 60	14:00 はじめて ヨガ	14:00 山本 果奈	14:00 14:00 ヨガ
14:45~15:45 ヨガ 60 青沼さえ子			14:45~15:15 マッスル 山縣	15:00~15:45 ピギナーエアロ 藤巻 明美			14:45~15:45 ルーシーダットン Reico					15:00~15:45 Bコンバット45 Reico	14:30~15:00 小倉	15:00~15:30 平バ 中丸						15:15 岩盤浴	15:15 岩盤浴	15:30 岩盤浴	15:30 岩盤浴
16:00~17:00 カルチャースクール フラダンス								14:30~17:00の間、暖スタジオを無料開放します。ヨガマットご持参の上ご利用ください。					17:45 はじめて フローヨガ 青沼								16:30 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴
19:00~19:45 レギュラーエアロ 林部 ふき子	19:15 BL山縣	19:00 スタンダード ヨガ	19:00~20:00 初マスターズ 小林 達也	19:00~19:45 フロアヨガ 青沼 さえ子	19:30 BL山縣	19:30 レギュラー ピラティス 高井	19:00~19:30 平ハ 小林	19:00~20:00 Bコンバット 60 宮沢 麻里	19:30 BL平賀	19:30 骨盤 ストレッチ 別料金 高井	19:00~19:30 WJ 大森	19:00~19:45 Bヒーリング45 種田 弘美	19:00 ピギナー ピラティス 橋口	19:00 フリースイミング	19:00 ピギナー ピラティス 橋口	19:00~19:45 Bバンプ 60 中丸 優紀	19:45~20:45 Bバンプ 60 中丸 優紀			19:00~20:00 なんスイ 60 齋藤 正臣	19:00 ピギナー ピラティス 橋口	19:00 なんスイ 60	19:00 ピギナー ピラティス 橋口
20:00~21:00 Bジャム+ 2日、16日、30日CHIKA 9日、22日Sandra 大森 美紀	20:15 岩盤浴	20:15 岩盤浴	20:15~21:00 Wファイブ 林部ふき子	20:00~20:45 Bバンプ 45 山縣 舞子	20:15 ベーシック WJ 永井	20:15~20:45 WJ 永井	20:15~20:45 WJ 永井	20:15~21:00 ズンバ 林部 ふき子		21:00 腹筋 高井	20:15~21:15 マスターズ	20:00~21:00 スプラッシュエアロ 60 藤原 りえ	20:00 ストレッ チボール 定員5名	20:00 フリースイミング	20:00 ピギナー ピラティス 橋口	20:00 Bバンプ 60 中丸 優紀	20:00 Bバンプ 60 中丸 優紀			20:00 ピギナー ピラティス 橋口	20:00 なんスイ 60	20:00 ピギナー ピラティス 橋口	20:00 ピギナー ピラティス 橋口
21:15~22:00 ピギナーエアロ 藤巻 明美 イントラ変更	21:30 パレエ	21:30 パレエ	21:15~21:45 初スイ 小林	21:00~22:00 レギュラー ピラティス 高井 かおり	21:30 腹筋	21:30 ヨガ 青沼	21:30~22:30 初マスターズ	21:15~22:00 Bバンプ45 平賀 謙作		21:00 ピギナー ピラティス 田中	21:00 大原 垂矢子	21:15~22:00 Bジャム+ CHIKA	21:15~22:00 ピギナー ピラティス 橋口	21:15~22:00 フリースイミング	21:15~22:00 ピギナー ピラティス 橋口	21:00~22:00 Bコンバット 60 宮沢 真理	21:00~22:00 Bコンバット 60 宮沢 真理			21:30 リフレッシュ ヨガ 赤澤	21:30 リフレッシュ ヨガ 赤澤	21:30 ピギナー ピラティス 橋口	21:30 ピギナー ピラティス 橋口
22:15~23:00 Bバンプ 45 平賀 謙作	22:30 寺田	22:30 寺田	22:15~23:00 Bコンバット45 中丸 優紀	22:15~23:00 Bコンバット45 中丸 優紀	22:30 BCTC	22:30 岩盤浴	22:30 小林 達也	22:15~23:00 ゆるヨガ 齋藤 満佐子				22:15~23:00 Bバンプ45 加藤 かおり	22:15~23:00 Bバンプ45 加藤 かおり	22:15~23:00 フリースイミング	22:15~23:00 Bバンプ45 加藤 かおり	22:15~23:00 Bバンプ45 加藤 かおり	22:15~23:00 Bバンプ45 加藤 かおり			22:30 赤澤	22:30 赤澤	22:30 ピギナー ピラティス 橋口	22:30 ピギナー ピラティス 橋口

ストレッチエリア

フリースイミング

1日 大森 美紀
8日 中丸 優紀
15日 永井 早織
22日 平賀 謙作
29日 大森 美紀

1日 平賀 謙作
8日 CHIKA
15日 加藤 かおり
22日 中丸 優紀
29日 山縣 舞子

19:00終了

8月特別営業日
12日(木)
13日(金)
14日(土)
営業時間 10:00~19:00

22:30終了

SPA BLOG
代行連絡やイベント情報など
毎日更新してます!!



タイムテーブルは変更する場合があります。BODYPUMP・BODYSTEPは定員40名です。ご了承ください。

月曜日~金曜日
24:00終了