

| 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | |
|---|--|--|-----------------------|---|---|--------------------------------------|-----------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | バイク/フィールド | 10月ボルダリング | Aスタジオ | Bスタジオ | バイク/フィールド | 10月ボルダリング | Aスタジオ | Bスタジオ | バイク/フィールド | 10月ボルダリング | |
| | | | スタート 9:30~10:00 | | | | | | | | | |
| ポップミュージックAERO 10:15~11:00 吉田 里紗 | 朝ヨガ 10:00~11:00 野崎 雅代 | | 初級(有料) 10:15~11:00 | いきいき石黒 スクール(有料) 9:50~10:40 | クラシックバレエ 9:45~10:45 山本 佳子 | Fieldピラティス 10:00~10:45 井上 明香 | スタート 10:00~10:30 | 上久保 厚子 or 大野 弘子 | ヨガ 9:45~10:45 館内表示 | クラシックバレエ 10:00~11:10 (有料) 福田 佳子 | スタート 10:00~10:30 | |
| YOGA~太陽~ 11:20~12:00 津田 知沙 | スクール 健康たいそう 11:15~12:15 (有料) 角田 武利 | 吉田 里紗 月替わり 11:40~12:00 | | カキラ 11:00~11:45 一筆 里美 | クラシックバレエ 11:00~12:00 村上 礼朱 | | 初級(有料) 10:45~11:30 | 定員18 TRXストレッチ 11:20~11:40 | | RPM 11:00~11:30 LesMILLS | | |
| スタイルJAZZ 12:15~13:00 津田 知沙 (裸足可) | | 10月 JUMPチャレンジ 11月 TRXスリム~美脚.尻.腕~ 12月 サーキット | 定員10 | エアロ QUEEN 12:00~12:45 田中 陽子 | YOGA~森~ 12:15~12:45 宮川 理恵子 | | | 月替わり 12:00~12:45 | | ファンクショナルシェイプ 11:30~11:50 吉田 里紗 | | |
| かんたんスタジオ 13:45~14:15 多田 裕子 | 機能改善教室 13:15~14:15 (有料) 杉山 多智子 | 井上 明香 Fieldピラティス 13:55~14:25 | | スタイルJAZZ 13:05~13:50 山口 陽子 (裸足可) | ボディシェイプ 13:10~13:40 田中 陽子 | | 初級(有料) 13:15~14:00 | 整理券65 Shape コンディショニング 13:00~14:00 杉山 多智子 | | JUMPチャレンジ 12:10~12:30 吉田 里紗 | Fieldピラティス 13:00~13:30 吉田 里紗 | |
| バランスボール 14:45~15:30 多田 裕子 | 女性限定 ベリースリム 14:45~15:25 井上 明香 | BODYリリース姿勢美人 14:40~15:10 榎村 征美 | スタート 15:00~15:30 | エアロ LOW 14:30~15:15 森本 清美 | 社交ダンス入門 14:00~14:45 松村 明日香 | | | バランスボール 14:30~15:15 四方 千代美 | | ストリートダンス 13:30~15:00 (有料) 富貴 正弘 | LEAP SHOCK 13:45~14:45 TATSU | |
| エアロ QUEEN 15:45~16:30 早川 大補 | 10月 スリムストレッチ 11月 ボディシェイプ 12月 はじめのエアロ | | 初級(有料) 15:45~16:30 | バランスボール 15:45~16:30 森本 清美 | 気功 15:00~16:00 吉見 博子 | | | TRXストレッチ 15:00~15:20 | | ヨガ~空~ 13:30~14:15 宮川 理恵子 | 初級(有料) 14:30~15:15 | |
| | | | | | | | | 10月 シャイブ 11月 サンバ 12月 チャチャチャ | | ステップ KING 15:30~16:30 杉山 多智子 | バイクチャレンジ 15:00~15:20 | |
| | | | | | | | | | | ステップ 16:45~17:25 和山 浩二 | 10月 初級 11月 初中級 12月 初中級 | ポクシング シェイプ 16:30~17:30 宮沢 幸治 ↑10月Bスタジオ |
| エアロ KING 18:40~19:40 山川 清志 | Aroma YOGA~空~ 18:45~19:30 青谷 めぐみ | 佐藤 洋平 LesMILLS | スタート 19:30~20:00 | ファンクショナルシェイプ 18:45~19:15 笹原 賢志 | ピラティス 18:30~19:00 ↑↓吉田 里紗 JUMPチャレンジ 19:20~19:40 | 11月~ バイクチャレンジ 19:00~19:20 | | ボディリリース姿勢美人 19:15~19:45 ⇒松村 明日香 | | エアロ QUEEN 18:15~19:00 和山 浩二 | 初級(有料) 18:30~19:15 | |
| ステップ QUEEN 19:55~20:40 山川 清志 | 整理券20 JUMP 19:45~20:15 笹原 賢志 | RPM 18:40~19:10 | | シェイプマーシャル 19:45~20:15 笹原 賢志 | YOGA~森~ 20:00~20:45 西田 有希 | RPM LesMILLS 19:50~20:20 佐藤/上村 | スタート 20:15~20:45 | | | | | |
| シェイプマーシャル 20:55~21:35 辻 千枝 | BODYリリース 20:30~21:00 ~ウェーブリング~ 石井 里実 | HOOP~フープ 19:05~19:45 多田 裕子 | | | | | 初級(有料) 21:00~21:45 | | | | | |

○日祝プログラムはHP・館内掲示・設置用紙をご覧ください。
 ○営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)
 ○休館日(毎月5日・15日・25日・年末年始)※工事などにより変更時
 ○スケジュール担当 梅原・笹原 TEL075-255-1361

整理券 ⇒ フロントにて配布(JUMPは開始30分前~)
 ⇒ 気軽に参加していただけるクラスです。
 ⇒ 初級クラス。運動強度が上がります。 ⇒ シューズ不要です。
 ○レッスンの途中入室・退室はご遠慮下さい。○定員にご注意下さい。
 ○バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。
 ○LEAP SHOCK受講には軍手をご持参下さい。
 ○ポクシングシェイプのみ出入り自由。初めてのの方はスタートより受講して下さい。
 ○ポクシングシェイプ受講にはバンテージが必要です。(756円で販売)
 ○バレエは専用シューズが靴下、ハンモックは清潔なウエア
 ボルダリング初級参加の場合1,296円が必要。フロントでのお支払いとなります。
 ボルダリングはボルダリング専用シューズが必要です。324円