

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日																																																																																																																																																																																	
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール																																																																																																																																																																															
8:00	通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00			通常営業開始 8:00																																																																																																																																																																																	
8:30	ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30	■映像(予約不要) 定員20名■		ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ラジオ体操 8:15-8:30			ミライク RUN 8:15-9:15	■Web予約 定員10名■	8:30																																																																																																																																																																															
9:00	★有料スクール★			■Web予約 定員35名■		GroupCentery 8:30-9:15	★有料スクール★	■定員15名■		■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■		■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■		ミライク キッズ 9:00-9:55	Reformer Pilates Total Basic 8:30-9:15 野村 真紀	9:00																																																																																																																																																																															
9:30	フラダンス 短期スクール 9:00-9:50 Natsuno			ZUMBA 9:10-9:40 KAYO		太極拳 短期スクール 9:00-9:50 中川 友	★REBONS FIT シニアスクール (有料レッスン) 9:00-10:00		ボディデザインピラティス 8:55-9:40 遠藤 孝子	GroupCentery 60 9:00-10:00	太極拳 9:00-9:45 中川 友	ミライク キッズ 9:00-9:55					■Web予約 定員20名■	9:30																																																																																																																																																																															
10:00	■Web予約 定員45名■		■定員60名■	■Web予約 定員35名■	■定員60名■	■定員60名■	■定員60名■	■定員60名■	■Web予約 定員45名■	■映像(予約不要) 定員20名■	■定員60名■	■定員60名■	■Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■	10:00																																																																																																																																																																															
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno		Liquid YOGA Latin 9:55-10:40 田中 ひとみ	ポルトブラ 9:45-10:30 早川 嘉一郎	アカデミー <sup>10:10-10:40</sup> 中村 久美子	トライシヨナルヨーガ 10:05-10:50 高橋 春子	アクアシェイプ 10:00-10:30 中田 ひとみ	ペレヴィックストレッチ 9:55-10:40 遠藤 孝子	ZUMBA 10:00-10:45 水本 純子	ミライク キッズ 10:00-10:55			■Web予約 定員35名■	■映像(予約不要) 定員20名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	10:30																																																																																																																																																																															
11:00	■Web予約 定員35名■	Reformer Pilates School (有料レッスン) 10:45-11:30 張 ひろみ	★REBORNS School (有料レッスン) 10:45-11:30 張 ひろみ	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	11:00																																																																																																																																																																																
11:30	リトモス 11:05-11:50 小原 純子		■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員7名■	■Web予約 定員7名■	■Web予約 定員7名■	■Web予約 定員7名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	11:30																																																																																																																																																																																
12:00	■Web予約 定員45名■		■映像(予約不要) 定員20名■	GroupGroove 12:15-13:00	■無料 登録制■	■無料 登録制■	■無料 登録制■	■無料 登録制■	■日本泳法 第1・第3火曜日 12:00-13:00	■水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00-12:30	■GroupGroove 12:15-13:00	■ZUMBA 11:50-12:35 稻生 沙代	■GroupGroove 12:00-12:45	■ZUMBA 11:30-12:30 稻生 沙代	■GroupGroove 12:00-12:45	■ZUMBA 12:05-12:50 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 12:35-12:55 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 13:00-14:00 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 13:15-13:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 13:45-14:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 14:00-14:30 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 14:45-15:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 15:15-15:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 15:45-16:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 16:15-16:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 16:45-17:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 17:15-17:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 17:45-18:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 18:15-18:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 18:45-19:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 19:15-19:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 19:45-20:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 20:15-20:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 20:45-21:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 21:15-21:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 21:45-22:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 22:15-22:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 22:45-23:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 23:15-23:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 23:45-24:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 24:15-24:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 24:45-25:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 25:15-25:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 25:45-26:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 26:15-26:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 26:45-27:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 27:15-27:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 27:45-28:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 28:15-28:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 28:45-29:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 29:15-29:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 29:45-30:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 30:15-30:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 30:45-31:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 31:15-31:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 31:45-32:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 32:15-32:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 32:45-33:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 33:15-33:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 33:45-34:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 34:15-34:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 34:45-35:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 35:15-35:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 35:45-36:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 36:15-36:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 36:45-37:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 37:15-37:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 37:45-38:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 38:15-38:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 38:45-39:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 39:15-39:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 39:45-40:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 40:15-40:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 40:45-41:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 41:15-41:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 41:45-42:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 42:15-42:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 42:45-43:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 43:15-43:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 43:45-44:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 44:15-44:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 44:45-45:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 45:15-45:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 45:45-46:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 46:15-46:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 46:45-47:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 47:15-47:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 47:45-48:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 48:15-48:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 48:45-49:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 49:15-49:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 49:45-50:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 50:15-50:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 50:45-51:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 51:15-51:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 51:45-52:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 52:15-52:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 52:45-53:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 53:15-53:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 53:45-54:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 54:15-54:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 54:45-55:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 55:15-55:45 玉木 ひとみ	■GroupGroove 12:00-13:00	■ZUMBA 55:45-56:15 玉木 ひとみ	■GroupGroove

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
<b>«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>					<b>«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しめます</b>				
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	フラダンス	45分	★	★★	フラダンスの踊りを楽しめます
ZUMBA	45分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	ポルドブラ	45分	★★	★	音楽に合わせてパレエを基本としたダンスを行い 姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたやさしいダンスフィットネスエクササイズ	フリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しめます
TOBIPPA	30分	★★	★★	トランポリンと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス	リトモス	45分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム
<b>«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>					<b>«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行います</b>				
Group Power	30分	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	GRID™	30分	★	★	筋膜リースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Power	45分	★★★	★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	ウェーブリング	30分	★	★	ウェーブリングを使用して筋膜リースを中心に行い血流の増大、老廃物の除去、筋肉痛の軽減に期待ができるクラス
Group Fight	30分	★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	30分	★★	★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Fight	45分	★★★	★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	シェイプファイン	45分	★★	★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整を行い、美しい姿勢を作るクラス
Group Blast	30分	★★	★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Blast	45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス					
Group Groove	30分	★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Groove	45分	★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス					
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
Group Centergy	45分	★★★	★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス					
<b>«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>									
トライショナルヨーガ	30分	★	★	伝統的なアーサナを楽しめます					
トライショナルヨーガ	45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しめます					
パワーヨーガ	45分	★★	★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しめます					
美脊柱ヨーガ	30分	★	★★	ストレッチボールを使用し、ヨーガのポーズを行なながら、ほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します					
<b>«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます</b>									
ボディデザインピラティス	30分	★★	★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
ボディデザインピラティス	45分	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます					
<b>«VOLTシリーズ» 『暗闇』×『音楽』</b>									
VOLTBOX	20分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
VOLTBOX	30分	★★	★	暗闇の中、サンドバックと音楽を楽しみながら有酸素運動と無酸素運動で全身のボディメイクを行うクラス。					
<b>«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます</b>									
太極拳	45分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、 健康増進にも効果的なクラス					
<b>«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ペルヴイクストレッチ	45分	★	★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス					
<b>«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>									
ヴォーカリズム	45分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法 を身につけるクラス					
ハーモニズム	30分	★	★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやボビューラーな曲を歌うことで正しい発語（発音） を身につけるクラス					