

	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			■映像(予約不要) 定員20名■	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	■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 ■	■Web予約 定員35名■	ベビーミライク 9:30-10:20 GroupGroove 9:45-10:30 林山 幹	9:30	
10:00	■Web予約 定員45名■		■定員60名 ■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員25名■	■定員60名 ■	■Web予約 定員45名■	■定員60名 ■	■Web予約 定員45名■	■アクアエイプ 10:00-10:30 中村 久美子	■アクアエイプ 10:00-10:30 中村 久美子	■アクアエイプ 10:00-10:30 中田 ひとみ	■アクアエイプ 10:00-10:30 中田 ひとみ	■アクアエイプ 10:00-10:45 水本 純子	■定員60名 ■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	10:00-10:55	
10:30	フラダンス 10:05-10:50 Natsuno			■Web予約 定員10名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員25名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員35名■	■ベリーミライク 11:00-11:50 有料・登録制	■ベリーミライク 11:00-11:50 有料・登録制	■ZUMBA GOLD 11:00-11:30 稻生 沙代	■ZUMBA 10:00-10:45 高橋 春子	■Reformer Pilates Total Basic 10:30-11:15 蔵人 典子	■定員60名 ■	■Web予約 定員35名■	■GroupCentery 10:45-11:30 林山 幹	11:00-11:55	
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	10:50-11:50	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員24名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	■ZUMBA 11:50-12:35 稻生 沙代	■GroupGroove 11:15-12:15	■GroupGroove 11:15-12:15	■ZUMBA 11:50-12:35 稻生 沙代	■GroupGroove 12:00-12:45	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員35名■	■Web予約 定員35名■	11:00-11:55
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35名■	■Web予約 定員35名■	■GroupGroove 11:15-12:15	■GroupGroove 11:15-12:15	■GroupGroove 11:15-12:15	■GroupGroove 11:15-12:15	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupCentery 11:15-11:45 玉木 ひとみ	11:00-11:55		
12:00	■Web予約 定員45名■			■映像(予約不要) 定員20名■	■GroupGroove 12:15-13:00	■Web予約 登録制■	■Web予約 登録制■	■日本泳法 第1・第3火曜日 12:00-13:00	■Web予約 登録制■	■GroupGroove 12:15-13:00	■GroupGroove 12:15-13:00	■GroupGroove 12:15-13:00	■GroupGroove 12:15-13:00	■GroupGroove 12:15-13:00	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupGroove 12:00-13:00	■マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制	12:00-12:55
12:30	トライディショナルヨーガ 12:10-12:55 野村 真紀			■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 登録制■	■Web予約 登録制■	■水中運動サークル 第2・第4火曜日 12:00-12:30	■Web予約 登録制■	■GroupGroove 12:40-13:10	■Group Groove 12:40-13:10	■Group Groove 12:40-13:10	■Group Groove 12:40-13:10	■Group Groove 12:40-13:10	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupGroove 12:20-12:50	■マスターズサークル 12:00-13:00 有料・登録制	12:00-12:55
13:00	■Web予約 定員35名■			■映像(予約不要) 定員20名■	■GroupFight 13:15-14:00	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■スイムスクール (有料レッスン) 2-4週目 ウォーキング	■Web予約 定員35名■	■GroupFight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupGroove 13:15-13:45 玉木 ひとみ	13:00-13:55	
13:30	シェイプファイン 13:10-13:55 KAYO			■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員20名■	■Web予約 定員20名■	■コンディショニング 13:30-14:00	■Web予約 定員35名■	■GroupFight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■Group Fight 13:15-14:00	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupFight 13:10-13:55 土居 祥太朗	13:00-13:55	
14:00				■映像(予約不要) 定員20名■	■GroupCentery 14:15-15:00	■Web予約 定員45名■	■Web予約 定員45名■	■スイムスクール 【マスターズクラス】 (有料レッスン) 14:00~15:00	■Web予約 定員35名■	■GroupFight 14:30-15:15	■GroupFight 14:30-15:15	■GroupFight 14:30-15:15	■GroupFight 14:30-15:15	■GroupFight 14:30-15:15	■定員20名 ■	■Web予約 定員45名■	■GroupFight 13:15-13:45 AUM	13:00-13:55	
14:30								■平泳ぎ・バタフライ (入門) 14:05-14:25	■映像 定員20名■							■Web予約 定員28名■	■GroupFight 13:10-13:55 瀧本 清香	14:00-14:30	
15:00								■スイムトレーニング 14:30-15:00								■GroupPower 14:10-14:55 宗像 祐輔		14:30	
15:30	キッズチアダンス リトル 15:30-16:25															■Web予約 定員10名■	■Reformer Pilates Total Basic 14:40-15:25 蔵人 典子	15:00	
16:00	■Web予約 定員28名■															■Web予約 定員28名■	■GroupBlast 15:15-16:00 宗像 祐輔	16:00	
16:30	■Web予約 定員10名■	■Reformer Pilates Hip & Legs 15:30-16:15 玉木 ひとみ														■Web予約 定員10名■	■Reformer Pilates Waist 15:45-16:30 蔵人 典子	16:30	
17:00	■Web予約 定員20名■															■映像(予約不要) 定員20名■	■GroupGroove 17:15-18:00 スイムトレーニング 19:05-19:35	17:00	
17:30	■Web予約 定員10名■															■GroupFight 18:15-19:00 スイムトレーニング 19:05-19:35	18:00		
18:00	■Web予約 定員28名■															■通常施設利用 18:50まで		18:30	
19:00	■Web予約 定員45名■															■スタジオプログラム注意事項		19:00	
19:30	■Web予約 定員10名■															■スタジオレッスンについて ・全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスンは除く WEB予約には事前の登録が必要です。 ・WEB予約可能枠数は8枠・6枠 (1枠消化で新たに予約可です。) ゴールド会員の方は12枠予約可能です。 ・WEB予約開始時間は21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開 例)6/9(水)20:15-6/30(水)20:15までに終了するレッスンまで公開 ・WEB予約キャンセル済み切りは、レッスン開始30分前です。 ・整理券の配布はございません。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・インストラクターに予約画面を提示してご入場ください。 ・スタジオ内では予約した番号の場所にてレッスンのご参加をお願いいたします。 ・急な休講・変更がある場合がございます。 ■映像レッスンについて ・WEB予約は不要です。レッスン開始前にスタジオにお越しください。 ・参加は先着順となります。		19:30	
20:00	■Web予約 定員35名■															■通常施設利用 19:50まで		20:00	
20:30	ZUMBA 20:05-20:50 KAYO															■アクアプログラム注意事項		20:30	
21:00	■Web予約 定員20名■															■フリー遊泳日:毎月10日・20日・30日		21:00	
21:30	TOBIPPA 21:10-21:40 北谷 陽奈															【フリー遊泳日とは?】 ※有料スクール及びイベント関係以外のレッスンは全て休講となります。 (アキアダンス・アクアエイプ・T-Crush・Liquid YOGA Latinも休講となります。) 【その他】 ●定員制のプログラムに参加方法が異なる場合がございます。 ●都合により担当インストラクターが変更になる場合がございます。 ●祝日は、19時以降終了のプログラムが休講となります。 ●記載のプログラム以外にEICA-KAICA(パーソナル)を実施する可能性がございます。ご了承ください。		21:30	
22:00	■Web予約 定員20名■															■通常施設利用 22:50まで		22:00	
																■通常施設利用 22:50まで		22:30	

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
«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					«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しめます				
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
«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					«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				
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					
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます									
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					
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます									
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					
«VOLTシリーズ» 『暗闇』×『音楽』									
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。					
«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									
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					
«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									
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					
«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									
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					