

	月		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	★ fine PILATES 10:30 (45) 浦田	★ Match アップ 10:45 (45) 今村	ZUMBA 10:30 (45) 東	★ 水泳 ジェイブレイク 11:00 (30) 浦田	★ 股関節ほぐし YOGA 10:30 (45) 今村	★ 水泳 ジェイブレイク 11:00 (30) 酒井	Yellow 10:30 (45) 今村	★ 水泳 ジェイブレイク 11:00 (30) 千葉	フィットボクシング 10:30 (45) 千葉	ZUMBA 10:30 (45) 門脇		
12:00	EJ:light 11:30 (45) 門脇		★ fine PILATES 11:30 (45) 四至本		ZUMBA 11:30 (45) 小川		★ TARGET MIP 11:30 (30) 岩田		EJ:light 11:30 (45) 浦田	EJ:light 11:30 (45) 千葉	★ 水泳 ジェイブレイク 11:45 (30) 平島	
13:00	ZUMBA 12:30 (45) 浦田	★ AQUA BOXING 12:30 (45) 浦田	EJ:light 12:30 (45) 酒井		★ フィットボクシング 12:30 (45) 日隈	★ Match アップ 13:15 (45) 岩田	FLORIC 12:15 (45) 浦田		★ フィットボクシング 12:30 (45) カム	★ フィットボクシング 12:30 (30) 千葉		
14:00	★ 股関節ほぐし YOGA 13:30 (45) 四至本	★ フィットボクシング 13:30 (30) 門脇	Yellow 13:30 (45) 門脇	★ 水泳 ジェイブレイク 13:30 (30) 平島	EJ:light 13:30 (45) 千葉		フィットボクシング 13:15 (45) 岩田	★ フィットボクシング 13:30 (30) 酒井	★ フィットボクシング 13:30 (30) 千葉			
15:00	NEW LIVE 14:30 (45) よしー		FLORIC 14:30 (45) 浦田		★ Z-180 14:30 (45) 浦田		★ フィットボクシング 14:15 (45) 今村		★ fine PILATES 14:15 (45) 浦田	★ フィットボクシング 14:15 (45) 平島		
16:00	NEW LIVE 16:00 (30) のつか		NEW LIVE 15:45 (30) NINO		NEW LIVE 15:30 (45) アズ		ZUMBA 15:15 (45) 平島		フィットボクシング 15:15 (45) 門脇	★ フィットボクシング 15:00 (45) リョーガ		
17:00												
18:00			★ fine PILATES 18:30 (45) 東		★ フィットボクシング 18:30 (30) 浦田		★ TARGET MIP 18:30 (30) 浦田		ZUMBA 19:00 (45) 平島			
19:00	★ LAOER Bee 19:15 (45) 平島	★ 水泳 ジェイブレイク 19:15 (30) 田口	EJ:light 19:30 (45) 平島	★ 水泳 ジェイブレイク 20:00 (30) 小野	FLORIC 19:15 (45) 浦田	★ 水泳 ジェイブレイク 20:00 (30) 葛城	ZUMBA 19:15 (45) 浦田	★ 水泳 ジェイブレイク 20:00 (30) 竹今	ZUMBA 20:00 (45) カム	★ フィットボクシング 20:00 (30) 門脇		
20:00	ZUMBA 20:15 (45) 門脇		★ フィットボクシング 20:30 (45) 竹今		EJ:light 20:15 (45) 森		★ TARGET ABS BURNING 20:15 (45) 平島		★ フィットボクシング 20:00 (45) カム			
21:00	★ フィットボクシング 21:15 (45) 平島		★ フィットボクシング 21:30 (30) 門脇		★ フィットボクシング 21:15 (45) 門脇		★ フィットボクシング 21:15 (45) 玉井		★ Z-180 21:00 (45) 平島			
22:00												
23:00	23:00 営業終了											

19:00 営業終了

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。
スタジオ → 2Fジムに設置
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)

スタジオ (リアル)

プール (リアル)



プログラムスケジュール



代行案内

	月		水		木		金		土		日	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
10:00												
11:00	★ fine PILATES 10:30 (45) 浦田	★ かんたんアロア 10:45 (45) 今村	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 東	★ 水中 ジェイブレイク 11:00 (30) 浦田	★ 肩ほぐし YOGA 10:30 (45) 今村	★ 水中 ジョシバド 11:00 (30) 酒井	BOXING& ZUMBA BEAST Yellow 10:30 (45) 今村	★ POOL 11:00 (30) 千葉	スーパボディ 10:30 (45) 千葉	ZUMBA FITNESS 10:30 (45) 門脇		
12:00	EJ★Light 11:30 (45) 門脇		★ fine PILATES 11:30 (45) 四至本		ZUMBA FITNESS 11:30 (45) 小川		FLORIC 11:30 (45) 浦田		EJ★Light 11:30 (45) 浦田	★ ストレッチ30 11:30 (30) 千葉	★ 水中 ジョシバド 11:45 (30) 平島	
13:00	★ TARGET HIP 12:30 (30) 岩田		EJ★Light 12:30 (45) 酒井		ランニング 12:30 (45) 日隈		スーパボディ 12:30 (45) 岩田		LIVE from 安城 ★ ヨガde骨盤 12:30(45) カム	★ HIT WAVE 12:30 (30) 浦田	EJ★Light 12:15 (45) 千葉	
14:00	ZUMBA FITNESS 13:30 (45) 浦田	★ AQUA BOXING& ZUMBA BEAST 13:30 (30) 門脇	BOXING& ZUMBA BEAST Yellow 13:30 (45) 門脇	★ 水中 ジェイブレイク 13:30 (30) 平島	EJ★Light 13:30 (45) 千葉	★ かんたんアロア 13:15 (45) 岩田	★ ハタヨガ 13:30 (45) 今村	★ 水中 ジョシバド 13:30 (30) 酒井	ROCK 筋トレ 13:30 (30) 千葉	BOXING& ZUMBA BEAST CMF 13:15 (45) 平島		
15:00	★ 肩ほぐし YOGA 14:30 (45) 四至本		FLORIC 14:30 (45) 浦田		★ Z180 14:30 (45) 浦田		ZUMBA FITNESS 14:30 (45) 平島		★ fine PILATES 14:15 (45) 浦田	★ 6 PACK ABS 14:15 (30) 平島		
16:00	LIVE from 安城 ★ TARGET ABS 15:45 (45) よっしー		[ビデオプログラム] ZUMBA 15:30 日替わり		LIVE from 安城 ★ TARGET ABS 15:30 (45) AYA				LIVE from 安城 ★ RED 15:15 (45) 門脇	LIVE from 群馬 ★ ZUMBA FITNESS 15:00 (45) リョーガ	[ビデオプログラム] ヨガ 16:00 カム	
17:00												
18:00												
19:00		★ 水中 ジョシバド 19:15 (30) 小野	★ fine PILATES 18:30 (45) 東		★ ストレッチ30 18:30 (30) 浦田	★ かんたんアロア 19:15 (30) 門脇	★ TARGET HIP 18:30 (30) 浦田		ZUMBA FITNESS 19:00 (45) 平島		19:00 営業終了	
20:00	★ LAOER Bee 19:15 (45) 平島		EJ★Light 19:30 (45) 平島	★ 水中 ジョシバド 20:00 (30)	FLORIC 19:15 (45) 浦田		ZUMBA FITNESS 19:15 (45) 浦田	★ 水中 ジョシバド 20:00 (30) 竹今	LIVE from 安城 ★ ベーシックヨガ 20:00 (45) カム	★ AQUA BOXING& ZUMBA BEAST 20:00 (30) 門脇		
21:00	ZUMBA FITNESS 20:15 (45) 門脇		BOXING& ZUMBA BEAST CMF 20:30 (45) 竹今		EJ★Light 20:15 (45) 森		NEW TARGET ABS BURNING 20:15 (45) 平島		Z180 21:00 (45) 平島			
22:00	BOXING& ZUMBA BEAST BLUE 21:15 (45) 平島		★ 6 PACK ABS 21:30 (30) 門脇		BOXING& ZUMBA BEAST RED 21:15 (45) 門脇		★ 肩ほぐし YOGA 21:15 (45) 玉井					
23:00	23:00 営業終了											

「★」のついたクラスは、事前に参加プレートを1枚お取りください。
スタジオ → 2Fジムに設置
プール → 1Fフロントに設置

ライブ配信 (オンライン)
スタジオ (リアル)
プール (リアル)



プログラムスケジュール



代行案内