

2026/6/1現在

	月曜日							火曜日							水曜日										
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	
	A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			
スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。																									
8:30	8:30~9:15								8:55~9:40 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック YUI	9:00~9:45 リラックス ヨガ 新井里江子								8:55~9:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ YUI			21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室				
9:00	太極拳 松矢好布																								
9:30																									
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス	10:00~10:15 ストレッチ		10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞			10:00~10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10~10:55 Choreospirals コロスピラル ワエストエクササイズ 岡田純子	10:15~10:45 マンツーマン サポート			9:40~10:40 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球			10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	10:00~10:45 ホットヨガ ミドル 新井里江子	10:10~10:25 ストレッチ	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	9:50~10:35 RITMOS リトモス 佐藤陽子	10:00~10:45 アクア	10:15~10:45 new バウフラ ベーシック 山崎一成	
10:30			10:30~10:45 下半身エクササイズ	10:15~10:45 マンツーマン サポート											フリー卓球	フリー卓球					10:40~11:00 ボール コンディショニング				
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ブレイントゥバラン	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI			10:50~11:35 エアロビクスライト	11:00~12:00 成人 スイミング スクール								10:50~11:50 みんなで バドミントン	10:40~11:10 フリー卓球			10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈			10:55~11:40 エアロビクス ライト 佐藤陽子	11:00~12:00 成人 スイミング スクール		
11:30	日野さおり			11:15~11:45 マンツーマン サポート	飯作俊介						11:15~11:45 マンツーマン サポート				11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子	11:15~11:40 フリー卓球	11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRU				11:15~11:45 マンツーマン サポート	10:55~11:40 エアロビクス ライト 佐藤陽子			
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボⅠ		12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈											12:00~13:00 フリー バドミントン	12:10~12:40 フリー卓球	11:50~12:35 アクア45 KaoRU					21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	12:00~12:45 リラックス ヨガ 新井里江子			
12:30	飯作俊介				12:10~12:50 フリー バドミントン	12:15~12:45 ティスタン			12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	12:15~13:00 筋膜リリース 高柳綾	12:15~12:45 ピラティスベーシック 川又珠実				12:10~12:40 フリー卓球	12:40~13:10 フリー卓球	12:50~13:20 new バタフライ インター	12:00~12:45 ステップ ブライ			21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室		12:50~13:20 アクア 黒鳥奈々美		
13:00	12:55~13:10 BODYJAMフクニョク	13:00~13:30 new ボディバランス 門野莉奈		13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~13:45 アクア 深瀬恵子							13:15~14:00 グラマッスル フィット 川又珠実	13:10~14:10 みんなで バドミントン	13:10~13:40 フリー卓球	13:40~14:10 フリー卓球	13:30~14:30 成人 スイミング スクール	13:00~13:45 筋線リリース nanako			21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	13:20~14:50 ソフトバレ ボール	13:20~13:50 フリー卓球 ミッドシェイプ 橋本舞		
13:30	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA				13:30~14:00 フリー卓球						13:15~13:45 マンツーマン サポート				13:10~13:40 フリー卓球	13:40~14:10 フリー卓球		14:05~14:50 スリムフロ ーヨガ 小泉雅子	14:15~15:15 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	14:20~14:50 フリー卓球	14:10~14:40 ディスタン			
14:00		14:05~14:50 フィット コンディショニング 廣田茂子		14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:00~14:50 インドアカ			14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 new コアピラティス セクシー 岡村明美	14:15~14:45 マンツーマン サポート		14:35~15:35 フリー バスケット	14:35~15:35 ソフト バレーボール			成人 スイミング スクール					21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室		14:10~14:40 ディスタン		
14:30	14:25~15:10 new サルセッション 千葉英子				フリー卓球										14:35~15:35 フリー バスケット	14:35~15:35 ソフト バレーボール		14:15~15:00 エアロビクス ライト 岸美和子	14:05~14:50 スリムフロ ーヨガ 小泉雅子	14:15~15:15 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	14:20~14:50 フリー卓球	14:10~14:40 ディスタン		
15:00		15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香		15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~16:30 フリー卓球	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール				15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 佳代	15:15~15:45 マンツーマン サポート							15:20~16:05 骨盤引き締め ピラティス 岸美和子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子		21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	15:15~16:15 フリー バドミントン	15:15~16:15 チアダンス スクール キンダー	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール	
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子				15:30~16:30 フリー卓球	16:00~16:30 ジュニア スイミング スクール								15:55~16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール			16:00~17:00 Jrダンス スクール ベーシック	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	16:20~17:20 チアダンス スクール ベーシック	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール		
16:00					16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール					16:35~17:35 Jrダンス スクール ベーシック				16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12・①			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール				21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	16:20~17:20 チアダンス スクール ベーシック	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
16:30					16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	17:00~17:30 フリー卓球	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール								17:55~18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12・②			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール			17:10~18:10 Jrダンス スクール アドバンス	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	17:25~18:25 チアダンス スクール アドバンス	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
17:00					17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球	18:00~18:40 ジュニア スイミング スクール					18:15~18:45 マンツーマン サポート						17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール				21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室	18:35~19:50 チアダンス スクール テクニク	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
17:30															19:00~20:15 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-15			18:10~18:55 パワーヨガ 佐藤亮子	18:30~19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室		18:35~19:50 チアダンス スクール テクニク	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール		
18:00																									
18:30	18:40~19:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子																							
19:00																									
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35~20:20 ホット ピラティス mami		19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:30~20:10 かんたんフットサル				19:35~20:20 RITMOS リトモス 笹井ひろみ	19:20~20:05 筋膜リリース YUNA	19:15~19:45 マンツーマン サポート							19:15~20:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA	19:10~19:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 長谷川未空	18:30~19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室		20:00~21:00 チアダンス スクール エキスパート		
20:00																									
20:30	20:35~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空		20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:30~21:10 かんたん バスケットボール	20:30~21:00 new 背泳ぎ ベーシック				20:25~21:10 スリムフロ ーヨガ 松成広子	20:15~21:00 バレエ 門野莉奈	20:15~20:45 マンツーマン サポート		20:30~21:10 かんたん フットサル		20:30~21:30 成人 スイミング スクール		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 青柳紀映	20:10~20:55 ジャズダンス YASUKO		20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:00~21:00 チアダンス スクール エキスパート			
21:00									20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 山本綾音																
21:30					21:30~22:30										21:30~22:30						21:10~22:10 ジャズダンス 短期教室				
22:00					バレーボール ゲーム																				
22:30																									

土曜日

スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
A	B	C		半面①	半面②		

レッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制

		9:15~10:30				8:00~11:00	
10:00~10:45 ZUMBA スズバ 毛利智美	9:55~10:40 ホットヨガ 骨盤調整 Marina	バレエ 短期教室	10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:50~10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ		Jrスイミング スクール	
11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 元吉香織	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子	10:45~11:30 バレエ 檜山絵美	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボティコンバット 清水春希		11:00~11:50 ベビー スイミング スクール	
12:10~12:55 tōne トーン 草野麻由		12:10~12:40 筋膜リリース nanako	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30~13:30 バレーボール ゲーム		12:00~13:00 Jr.スイミング 成人スイム	
13:10~13:55 BOUND. ユーバンド 清水春希	13:20~14:05 リラックス ヨガ 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール スタート				13:05~13:50 アクア 伊倉希実子	
14:15~15:00 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	14:25~15:10 エアロスタート 吉岡知美	14:30~15:30 Jrダンス スクール パーシク	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:15~15:15 体育 スクール キンダー	14:00~15:00 チアダンス スクール キンダー	14:00~15:00 Jrスイミング スクール	
15:20~16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野利奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:20~16:20 体育 スクール キンダー ジュニア	15:15~16:15 チアダンス スクール パーシク	15:00~16:00 Jrスイミング スクール	
16:25~17:10 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 阿部隼翔	16:35~17:05 筋膜リリース 門野利奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール	
17:30~18:15 エアロピクス ミドル 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS DANCE レスミルダンス 川越春貴	17:45~18:45 Jrダンス スクール パフォーマンス				17:00~18:00 Jrスイミング スクール	
		19:00~20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		18:00~19:15 チアダンススクール テクニク			
				19:30~21:00 チアダンススクール エキスパート			

	初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
	ホットスタジオプログラム。
	道具（備品）が必要なプログラム。
	有料スクールクラス。

クラブ都合・インストラクター都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。

★スタジオプログラムについて

- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入室できます。(※一部レッスンを除く)
インストラクターの指示に従いご入室ください。
- レッスン開始後の入室はご遠慮ください。
- 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員人数が異なります。
- WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる場合がございます。

- 備品使用クラスは備品の数に限りがある為、定員人数が異なります。
■ レッスン開始5分～10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。

- ★ホット・ウォームプログラム【ピンク】について
- バスタオル・約1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。
 - 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願いいたします。
 - ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願いいたします。

※体調管理には、充分に留意し、水分補給をごまめに行いましょう。

※クラブ都合、インストラクター都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

ホームページにご覧いただき、行情情報を参照ください。

※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途、ご確認ください。

※WOWHIPはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただきます場合がございます。予めご了承ください。

クラブ都合・インストラクター都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。