



※講師は変更になる場合がございます
※祝・祭日はプログラムがお休みとなります

- 【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人 【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイトタイム、デイトタイム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ
- エアロビクス・ヨーガ運動強度 / ★★★★★たいへんきつい / ★★★★★きつい / ★★★★★ややきつい / ★★★★★普通 / ★★★★★ややかるい / ☆かるい
- 【整理券について】 定員制限のあるプログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクロークで配布致します。
- 18時前のプログラム: 開始時間60分前 18時以降のプログラム: 開始時間90分前
- ラディカルパワー: 19名 UBOUND: 19名 ハンモックヨガ: 8名 Burn G: 8名 ファイト(2F): 15名 KaQiLa The STOOL: 19名 パワーカーディオ: 19名 X55: 19名
- ステップBEG: 19名 身体調整: 30名 パランスボール&コアローラー: 30名 JPN: 11名 マットピラティス(5F): 30名 機能改善(5F): 25名 太極拳扇(2F): 20名
- 【Burn G・ハンモックヨガの予約受付について】スクール開始前日(休館日を除く)の9時30分より、電話もしくはフロント窓口にて受付開始となります。
- 【有料プログラムについて】有料チケットが必要なクラスは整理券配布はありません。(ただし、Burn G・ハンモックヨガ 初級/ストレッチは、整理券が必要となります。)
- 【正会員のチケットについて】 参加チケット 90分クラス 330円 ・ 60分クラス 220円 で参加することが出来ます。
- 【フリー会員のチケットについて】 スクール参加回数券(4枚綴り)/4,400円 有効期限/購入後2ヶ月間)で参加することが出来ます。
- プログラムに遅れてのご参加はご遠
開始10分後以降はスタジオの入室を
安全面上の理由により講師から参加

●プログラムに遅れてのご参加はご遠慮ください。
開始10分後以降はスタジオの入室をお断りします。
安全面上の理由により講師から参加をお断りする場合もございます。

令和7年5月～

月曜日

2F

5F

TAC2

健康いきいき体操
横田
10:00~10:30

SALSA60
セルツァー
10:00~11:00

ジャイロ
キネシス
菊山
10:00~10:45

自重トレーニング
影山
11:00~11:45

陰陽ヨガ
セルツァー
11:10~12:00

FIGHT DO45
鴻巣
11:00~11:45

ルーシー
ダットン
今井
12:10~12:55

ベルビック
ストレッチ
時田
12:10~12:55

UBOUND45
鴻巣
12:00~12:45

TAC
チャイルド
クラブ

ZUMBA
中村
13:05~13:50

TAC
チャイルド
クラブ

ダンスシェイプ
時田
14:15~15:00

ゆったり気功
渡辺 敬子
14:00~14:50

入門エアロ
藤江
14:10~14:50

太極拳50
(楊式)
藤江
15:10~16:00

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

★護身空手
観己流
(年長〜)
影山
17:20~18:20

ヨーガ
★
田村
19:00~19:45

子ども
プログラム

子ども
プログラム

FIGHT DO45
鴻巣
20:00~20:45

HIPHOP
JAZZ
SAORI
19:45~20:30

POWER
CARDIO45
幸野
19:45~20:30

エアロREG
★★
菅野
20:40~21:40

UBOUND45
幸野
20:45~21:30

2F

5F

TAC2

月曜日

火曜日

2F

5F

TAC2

転倒防止運動
安田
9:15~9:45

子ども
プログラム

エアロLOW
★
山口
10:00~10:50

ヨーガ
★★
ファイ
10:00~11:00

子ども
プログラム

クラシック
バレエ
〈初心〉
石井
11:10~12:40

ハンモックヨガ
ストレッチ
YOKO
11:30~12:30

JPN新舞踊
藤原
12:20~12:50

ヨーガ
★
能見
13:00~13:45

自力整体法
関 鎮正
13:00~13:45

BurnG (Lv2)
Kurumi
13:00~13:45

JAZZ HIPHOP
MIX
HANAKO
14:00~14:45

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム

子ども
プログラム