



※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ime、デイトime60、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 ハンモックヨカ:8名 Burn G:8名 ファイトウ(2F):15名 パワーカーティオ:19名 X55:19名

ステップBEG:19名 バランスホール&コアローラー:40名 JPN:11名 マットピラティス(5F):40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 で参加することができます。

●【フリー会員のチケットについて】1スクール1枚のスクール参加回数券(1枚1,100円・4枚綴り/4,400円 有効期限/購入後2ヶ月間)で参加することができます。

●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8年10月～

月曜日

2F

5F

TAC2

8

9

10

健康いきいき体操  
海老澤  
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

11

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

12

ルーシー  
ダットン  
今井  
12:05~12:50

ベルビック  
ストレッチ  
時田  
12:10~12:55

UBOUND45  
鴻巣  
12:00~12:45

13

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

14

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

コンディショニング  
トレーニング  
藤江  
14:10~14:50

15

健康いきいき体操  
堀野  
15:15~16:00

太極拳50  
(楊式)  
藤江  
15:10~16:00

子ども  
プログラム

16

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

17

子ども  
プログラム

★護身空手  
観己流  
(年長〜)  
影山  
17:20~18:20

18

19

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

20

FIGHT DO45  
鴻巣  
20:00~20:45

HIPHOP  
JAZZ  
SAORI  
19:45~20:30

POWER  
CARDIO45  
本間  
19:45~20:30

21

エアOREG  
★★  
菅野  
20:40~21:40

UBOUND45  
本間  
20:50~21:35

22

2F

5F

TAC2

月曜日

火曜日

2F

5F

TAC2

8

9

転倒防止運動  
安田  
9:15~9:45

10

子ども  
プログラム

エアロLOW  
★  
山口  
10:00~10:50

ヨーガ  
★★  
フェイ  
9:45~10:45

11

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

12

JPN新舞踊  
藤原  
12:20~12:50

13

ヨーガ  
★  
Noriko  
13:00~13:45

自力整体法  
関 鎮正  
13:00~13:45

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

14

KaQiLa The  
STOOL  
たま  
14:00~14:45

JAZZ HIPHOP  
MIX  
HANAOKO  
14:00~14:45

15

子ども  
プログラム

16

17

18

19

ポリネシアン  
〈初級〉  
江藤  
19:00~20:00

子ども  
プログラム

RADICAL  
POWER45  
Tani  
19:00~19:45

20

クラシック  
バレエ  
〈中級〉  
江口  
20:00~21:30

HIPHOP  
LUKIA  
20:15~21:15

21

22

2F

5F

TAC2

火曜日

水曜日

2F

5F

TAC2

8

9

TAC  
チャイルド  
クラブ

TAC  
チャイルド  
クラブ

TAC  
チャイルド  
クラブ

10

エアロADV  
★★★  
菅野  
10:10~11:10

ジャズダンス  
〈初級〉  
小仲井  
10:15~11:15

11

子ども  
プログラム

エアロB E G  
★★  
鈴木 孝一  
11:20~12:10

RADICAL  
POWER45  
吉田  
11:30~12:15

12

JPNdance  
MAKOTO  
12:20~12:50

13

ルーシーダットン  
今井  
13:00~13:45

TAC  
チャイルド  
クラブ

ラテンエアロ  
飯盛  
13:00~13:45

14

ボディメイク  
飯盛  
14:00~14:45

エアロLOW  
★  
山口  
14:10~15:00

身体調整  
丸山  
14:00~14:45

15

子ども  
プログラム

美軸バランス体操  
時田  
15:15~16:00

子ども  
プログラム

16

17

18

19

ピラティス&  
からだケア  
中村  
19:00~19:45

子ども  
プログラム

X65  
Tani  
18:45~19:30

20

HYPER C  
青木  
20:00~20:30

MEGA  
DANZ45  
YU-RI  
20:00~20:45

ハンモックヨガ  
初級  
Rina  
19:45~20:45

21

FIGHT DO45  
Tani  
20:45~21:30

EARTH YOGA  
YU-RI  
21:00~21:45

アップテンボ  
ジャズ  
HANAOKO  
21:00~22:00

22

2F

5F

TAC2

水曜日

木曜日

2F

5F

TAC2

8

9

アクティブシニア  
齋藤  
9:00~9:45  
(有料)

10

子ども  
プログラム

マット  
ピラティス  
山田  
10:00~10:45

ハンモックヨガ  
初級  
Jun  
10:00~11:00

11

子ども  
プログラム

フラダンス  
〈入門〉  
高梨  
11:00~12:00

全身ストレッチ  
山田  
11:15~12:00

12

健康いきいき体操  
海老澤  
12:30~13:00

骨盤修正体操  
花岡  
12:15~13:15

FIGHT DO45  
鳥居  
12:15~13:00

13

太極拳扇  
藤江  
13:15~14:15

リフレッシュヨ  
ガ  
★  
フェイ  
13:30~14:15

BurnG (Lv1)  
Kurumi  
13:15~14:00

14

機能改善  
藤江  
14:30~15:00

15

子ども  
プログラム

お腰シェイプ&  
股関節ストレッチ  
西村  
15:15~16:00

子ども  
プログラム

16

17

18

19

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

20

HIPHOP  
China  
19:45~20:45

ジャズダンス  
〈初心〉  
Mami  
19:45~20:45

RADICAL  
POWER45  
鳥居  
19:45~20:30

21

UBOUND45  
鳥居  
20:45~21:30

22

2F

5F

TAC2

木曜日

金曜日

2F

5F

TAC2

8

9

10

転倒防止運動  
納谷  
10:00~10:30

クラシック  
バレエ  
〈初心〉

ヨーガ  
★  
Noriko  
10:00~10:50

11

DANCE&WORKOUT  
セルツァー  
10:45~11:45

江口  
10:00~11:30

エアロLOW  
★  
山口  
11:00~11:50

12

脳トレエクササイズ  
納谷  
12:00~12:45

小仲井  
11:45~12:45

ピラティス50  
セルツァー  
12:10~13:00

13

マット  
ピラティス  
山田  
13:15~14:00

TAC  
チャイルド  
クラブ

RADICAL  
POWER45  
鳥居  
13:15~14:00

14

ジャズダンス  
〈初心〉  
田畑  
14:15~15:15

ベルビック  
ストレッチ  
時田  
14:15~15:15

MEGA  
DANZ45  
YU-RI  
14:15~15:00

15

バランスボール  
&コアローラー  
西村  
15:30~16:00

健康いきいき体操  
堀野  
15:20~16:00

16

17

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

18

タップダンス  
古庄  
17:30~18:30

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

19

クラシック  
バレエ  
〈初心〜初級〉  
江口  
18:15~19:45

子ども  
プログラム

20

FIGHT DO45  
西岡  
19:45~20:30

クラシックバレ  
エ  
〈初心〜初級〉  
仙波  
19:45~21:15

エアロADV  
★★★  
菅野  
19:40~20:40

21

RADICAL  
POWER45  
西岡  
20:50~21:35

22

2F

5F

TAC2

金曜日

土曜日

2F

5F

TAC2

8

9

太極拳  
(簡化24式)  
岩本  
9:00~9:45

子ども  
プログラム

10

ヨーガ  
chaco  
10:00~10:50

エアロM I D  
★★  
小池  
10:00~10:50

子ども  
プログラム

11

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

12

KaQiLa  
〜カキラ〜  
こっちゃん  
11:00~11:45

子ども  
プログラム

13

子ども  
プログラム

クラシック  
バレエ  
〈初心〜初級〉  
前楚  
12:00~13:30

子ども  
プログラム

14

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

15

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

16

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

17

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

18

子ども  
プログラム

クラシック  
バレエ  
〈初心〜初級〉  
Tani  
18:30~19:15

子ども  
プログラム

19

20

FIGHT DO45  
Shunsuke  
20:00~20:45

クラシック  
バレエ  
〈初心〉  
江口  
20:00~21:30

MEGA  
DANZ45  
岸川  
20:00~20:45

21

22

2F

5F

TAC2

土曜日

日曜日

2F

5F

TAC2

8

子ども  
プログラム

太極拳  
(太極功夫扇&剣)  
岩本  
8:00~8:45

9

子ども  
プログラム

UBOUND45  
鳥居  
9:15~10:00

10

子ども  
プログラム

エアロLOW  
★☆☆  
山口  
10:00~10:50

FIGHT DO45  
鳥居  
10:15~11:00

11

12

護身空手  
観己流  
(年長〜)  
影山  
11:30~12:30

クラシック  
バレエ  
〈初心〜初級〉  
竹内  
11:10~12:40

OXIGENO45  
鳥居  
11:15~12:00

13

ゆる体操

エアロLOW  
★  
友添  
12:10~13:00

14

かすだ あきお  
12:45~13:45

ピラティス  
&ストレッチ  
友添  
13:15~14:00

子ども  
イベント枠

15

ヒップホップ  
SAORI  
14:00~15:00

身体調整  
丸山  
14:15~15:00

子ども  
イベント枠

16

スロージャズ  
SAORI  
15:15~16:15

子ども  
プログラム

子ども  
プログラム

17

シェイプアップ  
ヨーガ★☆☆  
AKEMI  
16:30~17:15

子ども  
プログラム

BurnG/  
ハンモックヨガ  
外部  
16:30~17:30

18

FIGHT DO45  
本荘  
17:30~18:15

子ども  
イベント枠

19

20

■日曜日 16:30~17:30  
・10月4日 ハンモックヨガ  
・10月11日 BurnG  
・10月18日 BurnG  
・10月25日 ハンモックヨガ

閉館

21

22

2F

5F

TAC2

日曜日