





- ・レッスン間にスタジオの換気と清掃を行います。入退場はインストラクターの指示に従ってください。
- ・レッスンプログラムによって強度や難易度が異なります。詳しくはスタッフにお気軽にお尋ねください♪

木  
thu



## 映像プログラムについて

音声つきの映像を見ながら行うプログラムです★  
入退場自由で気軽に参加できます。

金  
fri



## はじめての方にオススメ♪

はじめてチャレンジする方にオススメのプログラムです♪  
ぜひニコちゃんマークを探してみてください★

土  
sat

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:55 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	9:15-9:35 リカバリーEX 《映像プログラム》	9:15-9:30 身体きたエル			9:20-9:50 はじめて水泳 石原 ①コース
10:10-10:40 GROUP CORE30 《映像プログラム》	9:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-10:10 リズム トレーニング			10:15-11:15 有料スクール ①② コース
11:00-11:45 エアロ& レッグス 岡村	11:00-12:00 有料スクール 【Calm】	10:20-10:40 ローラーストレッチ	11:00-11:30 サスペンション		11:20-11:50 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
12:15-13:00 太極拳 山田	12:30-13:15 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	12:30-13:00 PHIピラティス 大矢			12:00-13:15 有料スクール ①② コース
13:15-13:45 GROUP FIGHT30 谷田	13:30-14:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	13:15-14:00 ヨガ 末村		13:45- 熱波浴	13:20-13:40 ディープジョグ 6.7コース
14:25-15:10 ストリートダンス 初中級 MIKI-T	14:10-14:30 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》		14:30-15:00 サーキット		14:00-14:30 アクアキネシス ①②③コース
15:25-16:10 ZUMBA MIKI-T	14:45-15:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
	15:45-16:15 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	15:00-17:00 体操教室			15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
	16:30-16:45 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
	17:00-17:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			17:00- 熱波浴	16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
16:30-19:30 ダンススクール	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》		17:10-20:10 ダンススクール		18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
	19:00-19:30 PHIピラティス 嘉藤				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
	20:15-21:00 ボディメイク エクササイズ 神田				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
	21:15-22:00 GROUP POWER45 矢野	21:30-22:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		21:30- 熱波浴	19:30-20:00 ジュニアスクール ②③ コース

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
9:10-9:40 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	9:15-9:35 ローラーEX(全身) 《映像プログラム》	9:15-9:30 脂肪燃エル			
10:00-10:45 K-POP入門 MOMO	9:45-10:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	9:40-9:55 身体きたエル			10:15-11:15 有料スクール ①② コース
11:00-11:45 チャレンジ ステップ 神田	11:00-12:00 有料スクール 【Calm】	10:15-10:45 PHIピラティス 神田		10:30-11:00 アロマストレッチ 30	11:20-11:50 アクアピクス30 森 ①②③コース
12:05-12:50 腸&リンパ 美人EX 神田	12:30-13:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	11:00-11:45 ヨガ MOMO		12:45- 熱波浴	12:00-12:45 有料スクール ①② コース
14:10-14:55 JAZZダンス 基礎 井上	13:15-13:35 ストレッチ体操 《映像プログラム》	13:10-13:55 フラダンス 中谷	13:30-14:00 サーキット		12:50-13:40 かんたん水泳 石田 ①②③コース
15:05-15:50 フリースタイル JAZZ 井上	14:00-14:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:10-14:40 ポールエクササイズ			13:45-14:45 有料スクール ①② コース
16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:00-15:20 リカバリーEX 《映像プログラム》	14:55-15:25 ストレッチ体操			14:00-14:20 ディープジョグ 6.7コース
17:20-17:50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	15:40-16:00 ひめトレ			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
18:05-18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:15-17:00 GROUP POWER45 《映像プログラム》				15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
19:10-19:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》	17:15-18:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	16:30-19:30 ダンススクール			16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	18:05-18:50 GROUP BLAST45 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
21:25-21:55 UBOUND 牧野	18:30-19:30 有料スクール 【Calm】			21:30- 熱波浴	19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
	19:10-19:55 GROUP FIGHT45 《映像プログラム》				19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
	20:00-20:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:50-20:20 ローラー エクササイズ			20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
	20:15-21:00 GROUP GROOVE45 《映像プログラム》	20:35-21:15 TEAM TRAINING 〜ツール〜	20:30-21:00 サスペンション		20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
	20:45-21:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》				20:00-21:00 ジュニアスクール ②③ コース
	21:30-22:00 PHIピラティス 谷田				21:00-22:00 スイム トレーニング 木本 ⑥⑦コース

A スタジオ 4F	B スタジオ 3F	SPORTS スポーツスタジオ 3F	QNX クイナックス 5F	静なる スタジオ サウナ 2F	プール 2F
10:10-10:55 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	10:10-10:30 ストレッチ体操 《映像プログラム》	10:15-10:35 ローラーストレッチ			10:00-11:00 有料スクール ①②③ コース
11:15-12:00 チャレンジ エアロ 松井	11:00-12:00 有料スクール 【Calm】	11:00-11:40 TEAM TRAINING 〜コア〜		11:00-11:30 アロマストレッチ 30	11:15-12:15 有料スクール ①② コース
12:15-13:00 マンズリー レッスン 田中	12:20-12:50 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	12:00-12:30 サスペンション			12:25-12:55 アクアキネシス 谷田 ①②③コース
13:15-13:45 UBOUND 牧野	13:30-14:30 有料スクール 【Calm】	12:00-14:00 空手スクール			13:00-13:30 アクアピクス30 谷田 ①②③コース
14:00-14:45 フリースタイル ダンス 田中	14:45-15:25 アロマヒーリング 神田	14:00-14:30 サーキット			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
15:00-15:45 GROUP POWER45 《映像プログラム》	15:45-16:30 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	14:50-15:30 TEAM TRAINING 〜全身〜			14:45-15:45 ジュニアスクール ①②③ コース
16:45-17:30 GROUP BLAST45 《映像プログラム》	16:40-17:00 リカバリーEX 《映像プログラム》			17:00- 熱波浴	15:50-16:50 ジュニアスクール ①②③ コース
17:45-18:15 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	17:15-17:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				16:55-17:55 ジュニアスクール ①②③ コース
18:30-19:00 GROUP GROOVE30 《映像プログラム》	18:00-18:45 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》	17:00-19:00 ダンススクール			18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
19:15-20:00 エンジョイ エアロ 千田	19:00-19:15 ローラーEX(下半身) 《映像プログラム》				18:00-19:00 ジュニアスクール ①②③ コース
20:15-21:00 GROUP FIGHT45 谷田	19:30-20:00 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	19:20-19:50 背骨コンディショニング 谷田			19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース
	20:15-21:00 GROUP CENTERGY45 《映像プログラム》			21:00- 熱波浴	19:00-20:00 ジュニアスクール ②③ コース

土曜日の施設利用時間は10時〜22時です

- 代行・休講につきましては、スタジオ前スケジュールボードにてご案内いたします。
- 日曜・祝日は毎週異なるスケジュールをご提供させていただいております。フロントにてプログラム表を配布しております。
- レッスンによっては定員を設けている場合がございます。

レッスンスケジュールはWEBでも確認できます

