

	火				水				木				金				土				日				
	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	
9:00																									9:00
—																									—
10:00	9:45~10:45 RPB コントロール 斉藤由香里 【定員70名】	 9:15~10:00 リラックスヨガ 三輪容子※有料			9:45~10:30 美Body 山崎照夫▲	 9:15~10:00 美彩心 曾根佳子※有料			9:35~10:20 ピラティス ベシツク45 寺島淑子	9:20~10:20 太極拳48式 今野美加江 ※有料スクール			 9:30~10:15 美彩心 柳田裕美※有料	10月・12月を パタフライ、 11月を平泳ぎ	10:00~10:30 パーソナルアクア 三枝遼▲	9:45~10:30 美Body Toshie	 9:15~10:00 美ボディヨガ 寺島淑子※有料			9:35~10:25 ステップ ジャム 林▲	 9:15~10:00 美彩心 内田紗姫※有料			10:00	
—																									—
11:00	 11:00~11:45 POWER CARDIO45 山城智幸▲	 10:15~11:00 美彩心 柿崎沙美※有料		10:20~10:50 アクアウォーキング 松本行永▲	 10:45~11:35 nani Aloha Toshie	 10:15~11:00 美ボディヨガ 寺島淑子※有料	10:10~10:25 ストレッチ	 10:40~11:30 nani Aloha 野崎夏子	10:30~11:30 太極拳24 肖徳陽▲				10:50~11:30 ステップ ベシツク 安井綾子	10:45~11:30 ピラティス ベシツク45 Aoi【定員55名】	10:30~11:30 姿勢改善教室 谷川アツシ▲ ※有料スクール	10:40~11:10 パタフライ/平泳ぎ 三枝遼▲	10:40~11:30 ステップ ビート Toshie	10:20~11:20 太極拳24 晶【aki】	【参加料】 サークルチケット 1枚 or 540円 11:00~11:20 スイマー・ストレッチ 福嶋純子	10:40~11:30 ステップ ビート 林▲	10:15~11:00 美ボディヨガ 今井明日海※有料	10:30~11:00 アクアウォーキング 村田智裕▲	11:10~11:40 アクアカーディオ 村田智裕▲	11:00	
—																									—
12:00	12:00~12:30 カーディオスタート Maria	11:20~12:20 気功 中村美恵	11:10~11:40 けん玉サークル ※無料サークル	11:05~11:35 スキルアップスイム 松本行永▲	11:50~12:20 ステップスタート Toshie	11:40~12:40 太極拳24 克江			11:45~12:35 カーディオ ビート 小野藤克▲	11:45~12:15 ルビカ・ストレッチ 堀浩子		11:20~11:50 ベルヴィスコントロール 寺島淑子	11:55~12:40 美Body 牧野奈津	11:45~12:45 ヨガ【流】 Miyuki	11:45~12:15 ストレッチボール 上田愛弓	11:20~12:05 ディスタンス45 三枝遼▲	11:45~12:25 ステップ ベシツク 山崎照夫▲	11:35~12:35 気功 肖徳陽▲			11:35~12:35 リラックス ヨガ 下村友二▲		12:10~12:55 スキルアップ スイム45 江川寛子	12:00	
—																									—
13:00	12:40~13:30 カーディオ ジャム Maria	12:30~13:30 ヨガ【流】 渡邊綾子	12:40~13:30 GOLF コンディショ ニング 飯島めぐみ	12:45~13:15 アクアウォーキング 長谷山留美	12:45~13:35 ステップ ジャム 松嶋玲子	【整】 12:55~13:55 ヨガ【静】 Izumi			12:50~13:20 カーディオスタート 浦口美砂	12:30~13:30 パレエ入門 堀浩子	どなたでもご参加 いただけます。	12:00~13:30 レクリエーション -遊び・学び・ 囲碁・将棋・ オセロ	12:55~13:55 RPB コントロール hitomi	13:00~13:50 カーディオ ビート 牧野奈津			【整】 12:50~13:35 ヨガ【流】45 美幸	 12:45~13:35 nani Aloha 山崎照夫▲			12:55~13:40 ヨガ【流】45 Aoi	13:05~13:35 ディスタンス 江川寛子	13:00		
—																									—
14:00	13:45~14:15 ストレッチボール 福嶋純子				13:50~14:40 カーディオ ビート 松嶋玲子		13:50~14:20 スイマー・ストレッチ 松本行永▲	13:50~14:20 アクアカーディオ 渋谷亜樹	13:35~14:35 健美操 神馬加奈	13:45~14:35 カーディオ ジャム 渡邊綾子	13:45~14:15 ベルヴィス コントロール 浦口美砂	14:10~14:50 カーディオ ベシツク 牧野奈津	14:00~14:30 FIGHT DO30 吉田佳世	10月・12月 パタフライ、 11月・12月 平泳ぎと なります	13:50~14:20 パーソナルアクア 江川寛子	13:45~14:15 TOPRIDE30 曾根佳子	13:45~14:30 リラックス ヨガ45 美幸	13:50~14:20 カーディオスタート 今井明日海	14:35~15:05 ストレッチボール 今井明日海	14:15~14:45 ストレッチ 谷川アツシ▲	13:55~14:40 ピラティス ベシツク45 Aoi		14:00		
—		 14:20~15:05 美ボディヨガ 有紀美※有料		14:20~15:20 パタフライを 楽に泳ごう 鈴木和樹▲	【参加料】サークルチケット 1枚 or 1,080円			14:40~15:40 スイミング サークル 江川寛子 ※要登録	14:45~15:35 ステップ ビート 渡邊綾子	14:50~15:35 ピラティス ベシツク45 美妃			15:00~16:00 ヨガ【静】 美妃	 15:15~16:00 美ボディヨガ 山崎弓子※有料	15:00~15:45 BITS ベシツク 内田紗姫	15:25~16:25 基本の クロール 佐藤理恵 ※有料スクール	14:40~15:25 POWER45 齊木駿▲	15:30~16:15 RPB コントロール 齋藤由香里			14:50~15:50 ヨガ【静】 Kazuyo		15:00		
—	15:15~16:05 ステップ ジャム 相原正人▲	15:35~16:35 パレエ 岡恭子	15:00~15:30 折り紙サークル ※無料サークル	※有料スクール	【整】 15:00~15:45 パワーヨガ45 美幸	15:05~15:50 OXIGENO45 平山真実			15:50~16:50 ヨガ【流】 美妃	15:45~16:45 ベリ・ダンス TOMOMI	15:45~16:00 筋膜リリース	15:30~16:00 クロール 曾根佳子	16:15~17:00 ZUMBA Junko	16:25~17:25 HULA 梶原こずえ ※有料スクール	16:00~16:30 トータルシェイプ 上田愛弓	15:25~16:25 基本の クロール 佐藤理恵 ※有料スクール	16:30~17:15 HOUSE・ ダンス入門 小野藤克▲	16:30~17:30 ピラティス ベシツク AKEMI			16:05~17:05 パワーヨガ Kazuyo		16:00		
—	16:20~17:20 フリー スタイル ダンス入門 DEN▲	16:45~17:45 スキルアップ パレエ 岡恭子 ※有料スクール	15:30~17:00 レクリエーション -遊び・学び・ 囲碁・将棋・ オセロ	16:10~16:40 背泳ぎ 鈴木和樹▲	16:05~16:45 ステップ ベシツク 高畑美奈子	16:05~17:05 初めてHULA 梶原こずえ ※有料スクール	16:05~16:20 アプシェイプ	16:00~16:30 パーソナルアクア 佐藤理恵	16:10~16:40 トータルシェイプ 中澤優雅	16:10~16:40 平泳ぎ 曾根佳子			16:15~17:00 ZUMBA Junko	16:25~17:25 HULA 梶原こずえ ※有料スクール	16:00~16:30 トータルシェイプ 上田愛弓	16:30~17:15 HOUSE・ ダンス入門 小野藤克▲	16:30~17:30 ピラティス ベシツク AKEMI			16:05~17:05 パワーヨガ Kazuyo		16:00			
17:00					17:00~17:30 転倒予防 内田紗姫【定員15名】				17:00~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール	17:00~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール			17:15~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール	17:45~18:45 パレエ 堀浩子 ※有料スクール	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:00		
—					17:30~18:30 パレエ入門 七奈				17:00~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール	17:00~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール			17:15~18:00 月替わり マンスリー ヨガ Kazuyo ※有料スクール	17:45~18:45 パレエ 堀浩子 ※有料スクール	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:40~18:40 パレエ入門 岡田朋美	17:00		
18:00																									18:00
—																									—
19:00	19:20~20:10 カーディオ ビート 安井綾子	19:05~20:05 ヨガ【静】 美妃	 19:40~20:10 TOPRIDE30 吉田佳世		19:25~20:05 ステップ ベシツク 安井綾子	 19:15~20:00 美彩心 吉田佳世※有料			19:10~20:10 ヨガ【静】 Misa	19:10~20:10 ヨガ【静】 Misa			19:15~20:00 RITMOS45 堀成伸▲	19:00~20:00 パレエ 堀浩子	19:00~20:00 パレエ 堀浩子	19:20~19:50 パーソナルアクア 鈴木和樹▲	19:10~19:55 UBOUND45 スタッフ 【定員25名】	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:15~20:00 リラックスヨガ 清水美優※有料	19:00	
—																									—
20:00	 20:20~21:05 UBOUND45 スタッフ 【定員25名】	20:15~21:00 ピラティス ベシツク45 真砂史郎▲		20:00~20:45 アクア ミックス45 平山真実	20:15~21:05 ステップ ビート 安井綾子	 20:15~21:00 リラックスヨガ 清水美優※有料			20:20~21:20 フリー スタイル ダンス YUCO	20:20~21:20 フリー スタイル ダンス YUCO		20:00~20:30 パーソナルアクア 松本行永▲	20:30~21:00 X55 三井啓太郎▲	20:30~21:15 美彩心 吉田佳世※有料	10月・12月はクロール、 11月は平泳ぎ	20:00~20:30 クロール/平泳ぎ 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:40~21:25 ディスタンス45 鈴木和樹▲	20:00	
—																									—
21:00	 21:20~22:05 ZUMBA 平山真実	21:10~22:10 パレエ入門 山神聖枝			21:15~22:00 フリースタイル ダンス45 DEN▲				21:15~22:00 POWER CARDIO45 三井啓太郎▲	21:15~22:00 POWER CARDIO45 三井啓太郎▲			21:25~22:10 パワーヨガ45 Kazuyo	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:30~22:15 美ボディヨガ 内田紗姫※有料	21:00		
—																									—
22:00																									22:00
—																									—
22:30																									22:30

都合により、レッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合があります。ホームページから代行の確認ができます。<http://www.tokyu-sports.com/due-aobadai/>

営業時間 最終チェックインは終了時間の30分前となります。

平日… 9:00~23:00
土曜日… 9:00~21:00
日・祝日… 9:00~20:00

休館日
毎週月曜日及び
年末年始、夏期休業日

Mobile
LINEから『ともだち追加』をしていただく
・レッスンスケジュール
・代り/休講情報
がご覧いただけます。



- 開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- 祝祭日は特別スケジュールとなります。
- は男性インストラクターです。
- 初心者・初級者におすすめのレッスンとなります。
- スタジオ・プールの空き時間については、パーソナルトレーニング等で使用する場合があります。別紙『パーソナルスケジュール』をご確認ください。
- プールレッスンの際は、コースを変更させていただく場合があります。
- マークのついているレッスンは、フロントで整理券をお配りします。詳しくはフロントにお問い合わせください。
- は有料となります。詳細は館内掲示をご覧ください。
- (色つき編模様)はホットカラーゲンビューティープログラム(有料)となります。詳細はフロントにお問い合わせください。

201810-2800