

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10	第1スタジオ 9:40~9:55 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:40~9:55 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:00~10:50 エアロ50 西ゆかり	第1スタジオ 10:00~10:50 エアロ50 賀数久美子	第1スタジオ 10:10~10:50 エアロ40 仙北凡子	第1スタジオ 10:30~11:15 ZUMBA(45min) 海藤真澄
11	第2スタジオ 10:10~10:50 有酸素エクササイズ40 木下美智子	第2スタジオ 10:05~10:50 Group Power 45 丸山雄大	第2スタジオ 10:05~10:35 バランスボール30 佐々木俊香	第2スタジオ 10:05~10:35 バランスボール30 佐々木俊香	第2スタジオ 10:10~10:30 カラダうごく15	第2スタジオ 10:15~10:30 カラダうごく15
12	プール 10:15~10:45 水中ジョギング30 小川靖宏	プール 10:00~10:50 親子ベビースクール 2レーン ※変更する場合があります	プール 10:15~10:45 ミラクルアクア30 城野達也	プール 10:15~10:45 ミラクルアクア30 城野達也	プール 10:30~10:45 カラダつくる15	プール 10:00~10:50 親子ベビースクール 3レーン ※変更する場合があります
13	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト	スカッシュコート 10:00~11:00 1000-1100 1000-1100 ファースト
14	11:00~11:45 ZUMBA(45min) 海藤真澄	11:05~11:50 パレトン45 あなだあやか	11:00~11:40 ポテイメイクヨガ40 仙北凡子	11:00~11:40 ステップ40 山崎あすさ	11:00~11:30 パランスボール30 佐々木俊香	11:30~12:30 パワーヨガ60 木下美智子
15	11:10~11:50 ボテイメイクヨガ40 木下美智子	11:00~12:00 成人スクール(初中級)	11:00~12:00 成人スクール(初級)	11:50~12:20 バランスボール30 佐藤幸恵	11:45~12:45 エアロ60 森谷倫美子	12:00~12:40 ボテイメイクヨガ40 keiko
16	12:00~13:00 ヨガ60 平山文彦	12:00~12:50 エアロ50 森谷倫美子	11:50~12:50 リトモス60 廣瀬やよい	12:30~13:15 パワーヨガ45 keiko	12:00~12:30 クロール30 小川靖宏	12:15~12:45 ミラクルアクア30 城野達也
17	12:10~12:30 ストレッチボール20	12:15~12:55 ミットアクア40 野口倫子	12:10~12:40 クロール30 犬飼まゆみ	12:35~13:15 水中シナプソロジー10 水の中ウオーキング30 高橋智大	12:35~13:15 水中シナプソロジー10 水の中ウオーキング30 高橋智大	12:30~13:00 ヒッティングタイム30
18	12:15~12:55 ミットアクア40 野口倫子	13:05~13:50 エンジョイマスターズ45 浅賀演子 [マスター登録が必要です]	12:45~13:15 背泳ぎ30 浅賀演子	13:00~14:00 スペシャルマスターズ60 高橋智大 [マスター登録が必要です]	13:20~13:50 ミラクルアクア30 高橋智大	13:00~14:00 成人スクール(初中級)
19	13:10~13:55 RPBエッセンス45 海藤真澄	13:05~14:05 パワーヨガ60 森谷倫美子	13:05~13:45 ステップ40 廣瀬やよい	13:30~14:15 Group Power 45 佐藤幸恵	13:05~13:50 Group Fight 45 丸山雄大	13:40~14:00 成人スクール(初級)
20	13:15~13:45 バランスボール30 枋木桂	13:05~14:05 パワーヨガ60 森谷倫美子	13:15~13:35 ストレッチボール20	14:00~15:00 ヨガ60 平山文彦	14:05~15:05 パワーヨガ60 keiko	13:30~14:00 成人スクール(初級)
21	13:30~13:55 エンジョイマスターズ45 浅賀演子 [マスター登録が必要です]	14:00~14:30 SPLASH BURN30 城野達也	14:00~15:00 ヨガ60 平山文彦	14:30~15:00 バランスボール30 時田遼平	14:15~14:30 adidasGYM&RUN15	13:30~14:30 ヒッティングタイム
22	14:00~14:15 カラダほぐす15	14:15~15:00 ZUMBA(45min) 廣瀬やよい	14:40~15:40 健美操60 竹中弘恵	14:40~15:25 パレトン45 渋谷絵里子	15:00~16:00 Group Fight 60	13:30~14:30 Jスクール
23	14:15~14:30 カラダうごく15	14:40~15:40 健美操60 竹中弘恵	15:15~16:00 Group Fight 45 丸山雄大	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	15:20~16:05 Group Blast 45 時田遼平	13:45~14:15 ヒッティングタイム
24	14:30~14:45 カラダつくる15	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	15:30~16:00 カラダつくる15	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	16:20~16:50 adidasSHINDO30 丸山雄大	14:00~14:30 カラダつくる15
25	14:40~14:55 カラダつくる15	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	15:45~16:00 カラダつくる15	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	14:30~15:00 カラダつくる15
26	14:55~15:40 Group Fight 45 時田遼平	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	15:00~16:00 水中ジョギング30 城野達也
27	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	15:30~16:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	15:00~16:00 Group Fight 60
28	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:15~17:15 ヨガ60 阿部香名芽
29	16:35~17:35 Jrカワイ体育教室	16:35~17:35 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室	16:30~17:30 Jrカワイ体育教室
30	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室
31	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:35~18:35 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室	17:30~18:30 Jrカワイ体育教室
32	19:00~19:50 エアロ50 森谷倫美子	18:55~19:40 ZUMBA(45min) 海藤真澄	19:00~19:45 リトモス45 後藤香織	19:15~19:45 adidasSHINDO30 上川優介 [暗闇WORKOUT]	19:00~19:45 パワーヨガ45 森谷倫美子	18:20~19:05 ZUMBA GOLD(45min) 仙北凡子
33	20:00~20:30 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	19:30~19:45 カラダほぐす15	20:00~20:50 エアロ50 後藤香織	19:55~20:40 リトモス45 廣瀬やよい	20:00~21:00 成人スクール(初級)	18:30~19:30 成人スクール(初中級)
34	20:05~20:15 adidasGYM&RUN15	19:50~20:35 RPBエッセンス45 海藤真澄	20:00~20:50 エアロ50 後藤香織	20:50~21:35 Group Blast 45 上川優介	20:00~21:00 成人スクール(初級)	19:30~20:00 ボテイメイクヨガ40 仙北凡子
35	20:35~20:50 カラダほぐす15	20:00~20:15 カラダつくる15	20:30~20:45 adidasGYM&RUN15	21:00~21:45 Group Fight 45 時田遼平	20:15~21:00 Group Fight 45 上川優介	19:30~20:30 スペシャルマスターズ60 小川靖宏 [マスター登録が必要です]
36	20:50~21:05 カラダうごく15	21:00~21:30 ミラクルアクア30 高橋智大	21:00~21:45 Group Fight 45 時田遼平	21:15~22:00 4泳法45 高橋智大	21:15~21:45 SPLASH BURN30 高橋智大	20:15~21:00 Group Fight 45 上川優介
37	21:00~21:30 水中ウォーキング & ジョギング30 高橋智大	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	21:55~22:25 adidasSHINDO30 池田光彦 [暗闇WORKOUT]	21:55~22:25 adidasSHINDO30 池田光彦 [暗闇WORKOUT]	21:55~22:35 Group Power 45	21:00~19:00 わいわいセカンド
38	21:05~21:20 カラダつくる15	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	21:30~22:30 わいわいフリー
39	21:10~21:30 水中ウォーキング & ジョギング30 高橋智大	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	21:30~22:30 わいわいフリー
40	21:45~22:25 Group Fight 45 上川優介	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]	22:05~22:35 カチキキエクササイズ30 時田遼平 [暗闇WORKOUT]

スカッシュコートをご利用の皆様へ

スカッシュコートプログラムの詳細・定員等は館内で配布しております。別紙にてご確認ください。はじめてスカッシュ、わいわい、のプログラムはフィットネス会員様もご利用いただけます。その他のプログラムは有料プログラムとなっております。フロントにてご予約、ご入金をお願いいたします。空き時間は30分毎にレンタルコートとしてご利用いただけます。フロントにてご予約ください。210円/30分

プログラムにご参加の皆様へ

◆安全管理及び、スムーズなプログラム運営の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮いただいております。  
◆レッスン途中での途中退場は、水分補給、トイレ、体調不良等の場合を除き原則ご遠慮いただいております。皆様ご気分よくご利用いただけますようご協力をお願いいたします。