

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

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(チケットが必要です。開始30分前から配布いたします。)
……有料プログラム(別途契約が必要です。)
……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY													
Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール
10:30~10:45 モンクストレッチ		10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※3レーン使用		10:30~11:00 ボテイメイクヨガ30 佐藤夢香	10:35~11:05 ベジックステップ30 鈴木明子	10:45~11:15 クロール30 藤田光枝		10:30~11:00 ベジックエアロ30 及川奈緒	10:20~11:20 フィットネススクールの 鎌田圭	10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※3レーン使用		10:30~11:00 水中ジョギング30 大和恵美	10:35~11:05 ピラティス30 奥山和泉	10:30~11:00 ベジックエアロ30 佐々木敏子	10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※4レーン使用	10:30~11:00 adidasGYM&RUN30 堀越琴乃 [随時WORKOUT]	10:15~12:00 卓球サークル ※登録制	10:00~12:15 ジュニア スイミングスクール ※4レーン使用	
11:00~11:30 バルソールダンス30 金澤有紀	10:30~11:30 フィットネススクールの LEVEL1 堀越琴乃	11:10~11:55 インジョイマスターズ45 阿部渉 ※登録制		11:15~11:45 ピラティス30 小松喜久子	11:20~12:05 レギュラーエアロ45 [映像プログラム]		11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:40~12:10 カラダうごく30 トレーナー	11:10~11:40 レギュラーエアロ30 佐藤秀樹	11:10~11:40 背泳ぎ30 高城颯季		11:50~12:20 アクア30 鈴木明子	11:20~12:05 チャレンジエアロ45 佐々木敏子	11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:15~12:00 インジョイマスターズ45 高城颯季 ※登録制	11:20~11:50 水中ウォーキング30 小倉宗太郎	11:15~12:00 Group Power 45 鎌田圭		11:40~12:20 ミットアクア40 鈴木明子
11:50~12:20 レギュラーエアロ30 鈴木明子	11:55~12:25 Group Fight 30 奥田侑也	12:00~13:00 成人 スイミングスクール 初級/中級		12:25~12:55 レギュラーエアロ30 石川ひろみ	12:20~12:50 朝顔池外エグザサイズ30 千葉沙紀子		12:45~13:15 レギュラーエアロ30 秋元優花	12:25~12:55 青竹ピクス@30 岩崎恵利子	11:55~12:25 レギュラーステップ30 石川ひろみ	12:00~13:00 成人 スイミングスクール 初級/中級		12:50~13:20 アクア30 鈴木明子	12:25~12:55 Group Power 30 千葉沙紀子	12:45~13:00 adidasGYM&RUN15		12:10~12:40 アクア30 及川奈緒	12:20~13:05 チャレンジエアロ45 佐々木敏子	12:25~12:55 ボテイメイクヨガ30 鎌田圭	
12:40~13:10 UBOUND30 堀越琴乃 [随時WORKOUT]	12:45~13:15 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子			13:15~13:45 ZUMBA(30min) 石川ひろみ	13:15~13:30 カラダうごく15		13:30~14:00 ZUMBA(30min) 鈴木明子	13:10~13:40 Group Centery 30 鎌田圭	13:10~13:40 ZUMBA(30min) 鈴木明子	13:00~14:00 流水教室 ※5分前より準備します		13:30~14:00 ZUMBA(30min) 鈴木明子	12:50~13:20 ベジックエアロ30 佐々木敏子	13:15~13:45 ボテイメイクヨガ30 佐藤夢香		13:20~13:50 レギュラーエアロ30 岩崎恵利子	13:00~13:45 インジョイマスターズ45 徳原美那 ※登録制	13:20~14:20 フィットネススクールの LEVEL2 鎌田圭	
13:30~14:00 Group Power 30 堀越琴乃	13:40~14:10 ボテイメイクヨガ30 鎌田圭			14:05~14:35 Group Fight 30 鶴見安崇	14:10~14:25 カラダうごく15		14:25~14:55 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子	13:55~14:10 カラダうごく15	14:00~14:30 ボテイメイクヨガ30 小松喜久子	13:15~14:15 スペシャルマスターズ60 清水公輔 ※登録制		14:25~14:55 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子	14:05~14:35 Group Centery 45 堀越琴乃	14:05~14:35 バルソールダンス30 岩崎恵利子		14:05~14:50 Group Fight 45 宮本康司		14:45~15:15 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用	
14:20~14:50 青竹ピクス@30 岩崎恵利子	14:25~14:55 ヒップホップ30 小島葉子	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用		14:50~15:20 Group Blast 30 宮本康司	14:45~15:15 Group Centery 30 藤崎友恵		15:10~15:40 ベジックエアロ30 岩崎恵利子	14:50~15:20 朝顔池外エグザサイズ30 佐藤夢香	14:50~15:20 バルソールダンス30 岩崎恵利子	15:30~16:15 パワーヨガ45 千葉沙紀子		15:30~16:05 青竹ピクス@30 岩崎恵利子	15:00~15:30 Group Fight 30 奥田侑也	15:00~16:00 フィットネススクールの LEVEL1 宮本康司	13:15~18:30 ジュニア スイミングスクール ※全レーン使用	15:30~16:00 アロマヒーリングヨガ30 堀越琴乃		15:30~16:00 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用	
15:10~15:40 ベジックエアロ30 岩崎恵利子	15:15~15:45 Group Centery 30 藤崎友恵			16:00~17:00 フィットネススクールの LEVEL1 堀越琴乃	16:45~17:45 フィットネススクールの LEVEL2 堀越琴乃		16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室	16:30~18:30 ジュニア 空手スクール	16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室	16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室		16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室	16:40~17:10 UBOUND30 堀越琴乃 [随時WORKOUT]	16:30~17:30 ピラティススクール		16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室	17:30~18:00 朝顔池外エグザサイズ30 千葉沙紀子		16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室
16:45~18:45 ジュニア ヒップホップ ダンススクール	17:10~18:10 フィットネススクールの LEVEL3 堀越琴乃	15:30~20:45 ジュニア スイミングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで3レーン使用		18:25~19:25 MOSSA Centery [映像プログラム]	19:10~19:40 Group Centery 30 堀越琴乃		18:25~19:25 MOSSA Centery [映像プログラム]	19:10~19:40 Group Centery 30 堀越琴乃	16:45~18:45 ジュニア カワイイ体操教室	15:30~20:45 ジュニア スイミングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで3レーン使用		18:20~19:05 レギュラーエアロ45 [映像プログラム]	18:15~19:15 フィットネススクールの LEVEL3 鎌田圭	18:30~19:30 成人 スイミングスクール 初級/中級/上級		18:20~19:05 レギュラーエアロ45 [映像プログラム]	18:15~19:15 フィットネススクールの LEVEL3 鎌田圭		18:20~19:05 レギュラーエアロ45 [映像プログラム]
19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 [映像プログラム]			19:25~19:55 朝顔池外エグザサイズ30 千葉沙紀子 [随時WORKOUT]	19:10~19:40 Group Centery 30 堀越琴乃		19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:25~19:55 朝顔池外エグザサイズ30 千葉沙紀子 [随時WORKOUT]	19:10~19:40 Group Centery 30 堀越琴乃	19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美		19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:30~20:30 Group Blast 30 奥田侑也	19:30~20:30 フィットネススクールの LEVEL1 宮本康司		19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:30~20:30 Group Blast 30 奥田侑也		19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美
20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:15~20:45 ボテイメイクヨガ30 千葉沙紀子			20:15~20:45 UBOUND30 堀越琴乃 [随時WORKOUT]	19:55~20:55 ZUMBA(60min) 石川ひろみ		20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:15~20:45 UBOUND30 堀越琴乃 [随時WORKOUT]	20:10~20:40 Group Fight 30 中西涼助	20:15~21:15 成人 スイミングスクール 初中級		20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:10~21:10 チアダンス60 佐々木敏子	20:15~21:15 流水教室 ※5分前より準備します		20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:10~21:10 チアダンス60 佐々木敏子		20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也
21:10~21:40 Group Power 30 千葉沙紀子	21:05~21:50 Group Centery 45 鎌田圭			21:00~21:45 Group Power 45 千葉沙紀子	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール		21:10~21:40 Group Power 30 奥田侑也	21:00~21:45 Group Power 45 千葉沙紀子	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール		21:10~21:40 Group Power 30 奥田侑也	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール		21:10~21:40 Group Power 30 奥田侑也	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール		21:10~21:40 Group Power 30 奥田侑也
22:00~22:30 Group Fight 30 千葉沙紀子				21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:20~22:05 インジョイマスターズ45 北智輝 ※登録制		21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:20~22:05 インジョイマスターズ45 北智輝 ※登録制		21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:20~22:05 インジョイマスターズ45 北智輝 ※登録制		21:10~22:10 クラシックバレエ スクール	21:10~22:10 クラシックバレエ スクール		21:10~22:10 クラシックバレエ スクール

2重線枠に関して
枠の囲みが2重線枠になっている箇所につきましては、
2021年7月~9月の基本タイムスケジュールから、
内容、担当者、時間などが変更されております。

【映像プログラム】表記に関して
映像によるスタジオプログラムです。
途中入室、途中退室が可能です。
※通常プログラムでの途中入室退室はできません。

安心してプログラムにご参加いただく為に
コロナウイルス感染拡大予防に向けて、以下の取り組みにご協力ください。
・映像プログラムを除く全てのスタジオプログラム定員制
・ソーシャルディスタンス確保のため床シールの参加位置の指定
・手指やツールの消毒 掛け声、ハイタッチの自粛 館内でのマスク着用