

※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
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 青竹ピクス@30 菊地和子	10:20~10:35 肩・二の腕シェイプ15 丹野リツ子	10:20~11:00 アクア40 遠藤恵
10:45~11:15 エアロ30 菊地和子		11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 中級
11:50~12:20 バレトン30 遠藤恵		12:15~12:45 クロール30 佐藤俊太
12:45~13:15 ヒップホップ30 佐藤優空		13:00~14:00 個人スイミングスクール 吉田和雄 初級
13:30~14:00 ボディシェイプ30 幕田みさき	13:30~13:50 ストレッチボールR20 佐藤裕	13:00~14:00 個人スイミングスクール 尾形憲一 中上級
14:15~14:30 お腹シェイプ15 佐藤裕		
14:45~15:15 骨格代謝エクササイズ30 幕田みさき		
15:40~16:10 温アロマヒーリングヨガ30 佐藤裕		
		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:00 ZUMBA(30min) 鈴木香織		
19:30~20:00 UBOUND30 阿部大起	19:40~19:55 お尻シェイプ15 高橋大雅	
20:15~20:45 Group Fight 30 藪下清人		
21:00~21:30 Group Power 30 藪下清人		

水 WEDNESDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
9:45~10:15 アロマヒーリングヨガ30 佐藤明奈		10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:30~11:00 エアロ30 佐藤裕美子	10:30~10:45 お腹シェイプ15 高橋大雅	11:00~11:10 水中シナプロジー-10
11:20~11:50 青竹ピクス@30 佐藤裕美子		11:10~11:40 水中ウォーキング30 大竹千晶
12:05~12:35 温ボディメイク ヨガ30 幕田みさき		12:15~12:45 背泳ぎ30 佐藤俊太
13:00~13:30 リトモス30 加藤美智子	13:15~13:30 カラダつくる15 丹野リツ子	13:00~14:00 インジヨイマスターズ60 佐藤俊太
13:45~14:15 エアロ30 加藤美智子		
14:30~15:00 Group Blast 30 畠山幸一		
		14:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:30~19:00 リトモス30 加藤美智子		
19:15~19:30 お腹シェイプ15 畠山幸一		
19:45~20:15 Group Power 30 菅野智広	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15 畠山幸一	
20:45~21:15 エアロ30 菊地和子		
21:40~22:10 カーディオキックボクシング30 菊地和子 【暗闇WORKOUT】		

木 THURSDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 バランスコーディネーション30 勅使河原洋子		
10:50~11:20 エアロ30 勅使河原洋子	10:45~11:00 肩・二の腕シェイプ15 丹野リツ子	10:30~11:00 マーシャルアクア30 佐藤裕美子
11:45~12:05 ファンタメタルピラティス20 勅使河原洋子		11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 初級
12:30~13:00 ヒップホップ30 宗像沙枝		12:10~12:25 水中シナプロジー-10
13:30~14:00 UBOUND30 佐藤裕	13:10~13:30 トレーニングヨガ20 佐藤明奈	12:25~12:55 水中ウォーキング30 大竹千晶
14:15~14:45 Group Fight 30 藪下清人		13:00~14:00 個人スイミングスクール 大竹千晶 初心者
15:00~15:30 温ボディメイク ヨガ30 勅使河原洋子		13:00~14:00 個人スイミングスクール 尾形憲一 中級
		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
19:10~19:40 Group Fight 30 阿部大起	19:15~19:30 お腹シェイプ15 清水弥優	
20:10~20:40 温パワーヨガ30 勅使河原洋子		
20:55~21:25 温アロマヒーリングヨガ30 佐藤明奈		

金 FRIDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
10:00~10:30 バランスコーディネーション30 幕田みさき		10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:45~11:15 エアロ30 幕田みさき	11:10~11:25 adidasGYM&RUN15 佐藤裕	11:30~12:00 ミットアクア30 遠藤恵
11:50~12:20 青竹ピクス@30 佐藤裕美子		12:15~12:45 平泳ぎ・バタフライ30 佐藤俊太 奇数週:平泳ぎ 偶数週:バタフライ
12:50~13:20 温パワーヨガ30 遠藤恵		13:00~14:00 個人スイミングスクール 大竹千晶 初級
14:00~14:30 adidasGYM&RUN30 佐藤裕		13:00~14:00 個人スイミングスクール 尾形憲一 中級
14:45~15:15 バレトン30 幕田みさき		
		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:30~18:45 adidasGYM&RUN15 畠山幸一 【暗闇WORKOUT】		
19:10~19:40 エアロ30 加藤美智子		
19:55~20:10 お腹シェイプ15 清水弥優		
20:25~20:55 Group Power 30 畠山幸一	20:30~20:50 トレーニングヨガ20 佐藤明奈	
21:10~21:40 アロマヒーリングヨガ30 佐藤明奈		21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 尾形憲一

土 SATURDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
		9:30~18:20 ジュニアスイミングスクール ※13歳までスクール生以外の利用は出来ません。
10:15~10:45 フラダンス30 高橋久美子		
11:15~11:45 Group Fight 30 菊地和子	11:30~11:45 カラダつくる15 高橋大雅	
12:15~12:45 Group Power 30 菅野智広		
13:15~13:45 バレトン30 遠藤恵		
14:15~14:45 UBOUND30 佐藤明奈		
15:00~15:30 エアロ30 大山ひろみ		
16:10~16:40 温パワーヨガ30 大山ひろみ		
18:30~19:00 リトモス30 大山ひろみ		
19:15~19:35 温トレーニングヨガ20 勅使河原洋子	19:25~19:40 adidasGYM&RUN15 清水弥優	
19:50~20:20 温ボディメイク ヨガ30 勅使河原洋子		

日 SUNDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
		10:00~10:50 親子ベビースイミングスクール
10:40~11:10 ボディシェイプ30 加藤美智子		
11:25~11:55 ボディシェイプ30 加藤美智子		
12:10~12:40 リトモス30 加藤美智子		
13:05~13:35 バランスコーディネーション30 加藤美智子	13:00~13:20 ストレッチボールR20 丹野リツ子	
13:50~14:20 UBOUND30 佐藤明奈		
14:35~15:05 Group Power 30 阿部大起	14:35~14:50 お尻シェイプ15 高橋大雅	
15:20~15:50 Group Fight 30 阿部大起		
16:05~16:35 Group Blast 30 畠山幸一		
17:05~17:25 温トレーニングヨガ20 森谷麻美		
17:40~18:10 温ボディメイク ヨガ30 森谷麻美		

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22