

※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……定員制プログラム  
料……有料プログラム

be……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
9:45~10:15 ボディメイクヨガ30 丹野リツ子		
10:30~11:00 青竹ピクス@30 菊地和子	10:45~11:00 お尻シェイプ15 丹野リツ子	10:20~11:00 アクア40 遠藤恵
11:15~11:45 レギュラーエアロ30 菊地和子	11:10~11:25 お腹シェイプ15 丹野リツ子	11:10~12:10 成人スイミングスクール 佐藤俊太 中級
12:00~12:30 バレトン30 遠藤恵		12:15~12:45 クロール30 大竹千晶
12:45~13:15 ヒップホップ30 佐藤優空	13:00~13:20 ストレッチボール@20 佐藤裕	13:00~14:00 お尻シェイプ15 尾形憲一 初級
13:30~14:00 ボディシェイプ30 幕田みさき	13:30~13:45 adidasGYM&RUN15 佐藤裕	13:00~14:00 お尻シェイプ15 尾形憲一 中上級
14:15~14:45 骨格リセット エクササイズ30 幕田みさき		
15:00~15:30 Group Centery 30 佐藤裕		
15:45~16:15 温アロマヒーリング ヨガ30 佐藤裕		
16:30~17:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
17:15~17:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
18:00~18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
19:00~19:30 Group Blast 30 畠山幸一	19:10~19:25 お尻シェイプ15 坪井陽香	
19:45~20:15 UBOUND30 阿部大起 【暗闇WORKOUT】	19:35~19:50 お尻シェイプ15 坪井陽香	
20:30~21:00 Group Fight 30 藪下清人	20:40~20:55 adidasGYM&RUN15 坪井陽香	
21:10~21:40 BARRE30 【映像プログラム】		

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 佐藤裕		
10:30~11:00 ベーシックエアロ30 佐藤裕美子	10:20~10:35 お腹シェイプ15 高橋大雅	10:00~10:50 親子ベイスイミングスクール
11:15~11:45 レギュラーエアロ30 佐藤裕美子	10:45~11:00 adidasGYM&RUN15 高橋大雅	11:00~11:10 水中シナプロジー-10
12:00~12:30 ホットボディメイクヨガ30 幕田みさき		11:10~11:40 水中ウォーキング30 大竹千晶
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	12:15~12:45 背泳ぎ30 大竹千晶
13:45~14:15 レギュラーエアロ30 加藤美智子	13:40~14:00 ストレッチボール@20 丹野リツ子	13:00~14:00 エンジョイマスターズ60 佐藤俊太
14:30~15:00 Group Blast 30 高橋大雅		14:30~15:00 成人パーソナル30 尾形憲一
		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	19:10~19:25 adidasGYM&RUN15 畠山幸一	
19:15~19:30 お尻シェイプ15 清水弥優	19:35~19:50 肩二の腕シェイプ15 畠山幸一	
19:45~20:15 Group Power 30 菅野智広	20:30~21:00 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		
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 勅使河原洋子	10:40~11:00 トレーニングヨガ20 丹野リツ子	10:30~11:00 マーシャルアクア30 佐藤裕美子
11:40~12:10 ピラティス30 勅使河原洋子	11:10~11:25 お腹シェイプ15 丹野リツ子	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		12:15~12:25 水中シナプロジー-10
13:15~13:45 Group Power 30 藪下清人	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 初心者	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 中級
14:00~14:30 Group Centery 30 佐藤裕	14:15~14:30 肩二の腕シェイプ15 阿部大起	14:30~15:00 成人パーソナル30 吉田和雄
14:45~15:15 温ボディメイク ヨガ30 勅使河原洋子	14:40~15:00 ストレッチボール@20 阿部大起	
16:15~16:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
17:00~17:30 SH'BAM30 【映像プログラム】		
17:45~18:15 BARRE30 【映像プログラム】		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:45~19:15 Group Fight 30 阿部大起	19:20~19:35 お尻シェイプ15 関みなみ	
19:30~20:00 ZUMBA(30min) 鈴木香織	19:45~20:00 お尻シェイプ15 関みなみ	
20:25~20:55 ホットパワーヨガ30 勅使河原洋子		
21:10~21:40 温アロラストレッチ30 阿部大起		

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 親子ベイスイミングスクール
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 幕田みさき	11:00~11:15 adidasGYM&RUN15 佐藤裕	
11:30~12:00 バレトン30 幕田みさき	11:25~11:45 トレーニングヨガ20 佐藤裕	11:30~12:00 ミットアクア30 遠藤恵
12:15~12:45 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
13:05~13:35 ホットパワーヨガ30 遠藤恵	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 初心者	13:00~14:00 お尻シェイプ15 大竹千晶 中級
13:50~14:20 Group Fight 30 藪下清人	13:40~14:00 ストレッチボール@20 畠山幸一	
14:35~15:05 UBOUND30 佐藤裕		14:30~15:00 成人パーソナル30 佐藤俊太
		15:30~20:50 ジュニアスイミングスクール
18:45~19:15 UBOUND30 阿部大起	19:20~19:35 お尻シェイプ15 清水弥優	
19:30~20:00 チャレンジエアロ30 加藤美智子	19:45~20:00 adidasGYM&RUN15 清水弥優	
20:15~20:45 Group Power 30 畠山幸一		
20:55~21:25 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 末永峻史

土 SATURDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
10:15~10:45 フラダンス30 高橋久美子		
11:00~11:30 バレトン30 遠藤恵		
11:45~12:15 Group Power 30 菅野智広	11:50~12:05 adidasGYM&RUN15 高橋大雅	
12:30~13:00 Group Blast 30 畠山幸一		
13:15~13:45 Group Fight 30 菊地和子		
14:00~14:30 UBOUND30 畠山幸一 【暗闇WORKOUT】	14:15~14:30 お尻シェイプ15 坪井陽香	
14:55~15:25 温パワーヨガ30 大山ひろみ	14:40~15:00 ストレッチボール@20 坪井陽香	
15:40~16:10 レギュラーエアロ30 大山ひろみ		
16:25~16:55 リトモス30 大山ひろみ		
17:10~17:40 エナジーヨガ30 【映像プログラム】		
17:45~18:15 カーディオキック ボクシング30 菊地和子 【暗闇WORKOUT】		
18:30~19:00 ピラティス30 勅使河原洋子	18:30~18:45 adidasGYM&RUN15 清水弥優	
19:15~19:45 ホットボディメイクヨガ30 勅使河原洋子		

日 SUNDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
10:40~11:10 ボディシェイプ30 加藤美智子		10:00~10:50 親子ベイスイミングスクール
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		
12:55~13:25 コーディネーション30 加藤美智子	12:50~13:10 トレーニングヨガ20 丹野リツ子	
13:40~14:10 UBOUND30 畠山幸一	13:35~13:50 肩二の腕シェイプ15 清水弥優	
14:25~14:55 Group Power 30 阿部大起	14:00~14:15 お尻シェイプ15 清水弥優	
15:10~15:40 Group Fight 30 阿部大起		14:00~16:00 ジュニアパーソナル
15:55~16:25 Group Blast 30 高橋大雅		
16:45~17:05 温トレーニングヨガ20 森谷麻美		
17:20~17:50 ホットボディメイクヨガ30 森谷麻美		

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22