

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

ビ……ビヨンドプログラム

月 休 館 日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	スタジオ1	スタジオ2	芝エリア多目的コート	プール	
11	10:10~11:10 ヨガ60 岡田典子 [柔軟性向上スタイルアップ]			10:00~10:30 大人 スイミング スクール 初級者 鈴木いつか	10:10~10:55 ZUMBA(45min) 戸田州子 [ダイエット体カアップ]	10:15~11:00 リフレッシュヨガ45 大金広幸 [柔軟性向上スタイルアップ]		10:00~10:45 ソフ スイミング45 鈴木いつか	10:10~10:50 エアロ40 横山宏樹 [ダイエット体カアップ]	10:10~10:55 パラスコート・イン・ジョグ45 川崎桃子 [筋力アップから改善]		10:00~10:30 中 スイミング スクール ベビー スイミング	10:00~10:50 エアロ50 江橋富美子 [ダイエット体カアップ]	10:10~10:50 骨格リセット エクササイズ40 茂木麻未 [からだ改善]		10:00~10:45 ソフ スイミング45 石崎道恵	10:00~11:00 パワーヨガ60 岡田典子 [柔軟性向上スタイルアップ]			9:30 ~12:00 ジュニア スイミング スクール	10:10~11:00 エアロ50 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]	10:10~10:55 ホットヨガリンパ45 川崎桃子 [柔軟性向上スタイルアップ]		9:30 ~12:00 ジュニア スイミング スクール	
12	11:25~12:25 エアロ60 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]	11:45~12:25 温ヨガ40 余多分綾子 [柔軟性向上スタイルアップ]	11:25~11:40 [芝]カラダづくる15	11:00~11:45 エゴイ マスターズ45 大野知子	11:10~12:00 エアロ50 戸田州子 [ダイエット体カアップ]	11:20~12:00 ホットヨガ40 大金広幸 [柔軟性向上スタイルアップ]	11:20~11:35 [芝]おなかシェイプ15	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級/中級 鈴木石崎	11:10~11:55 Group Power 45 米川徹 [筋力アップスタイルアップ]	11:10~11:55 フラダンス45 石崎道恵 [スタイルアップ]		11:00~12:00 成人 スイミング スクール 中級/上級	11:05~12:05 パワーヨガ60 岡田典子 [柔軟性向上スタイルアップ]	11:15~11:55 エアロ40 江橋富美子 [ダイエット体カアップ]	11:10~11:25 [芝]カラダづくる15	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級/中級 大野/道恵	11:15~12:00 Group Fight 45 宮城裕亮 [ダイエット体カアップ]	11:20~12:20 ホットヨガ60 岡田典子 [柔軟性向上スタイルアップ]		11:20~12:05 adidasSHINDO45 伊藤胡春 [暗闇WORKOUT]	11:15~12:00 ZUMBA(45min) 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]	11:15~11:35 [芝]ActivMotion Bar@20		11:15~12:00 ZUMBA(45min) 川崎桃子 [柔軟性向上スタイルアップ]	
13	12:40~13:25 RPBエッセンス45 金澤睦美 [スタイルアップ]	12:40~13:10 adidasGYM&RUN30 余多分綾子 [ダイエット体カアップ]		12:10~13:00 親子 ベビー スイミング	12:10~13:10 ボディシェイプ60 飛田幸乃 [ダイエット体カアップ]	12:30~13:10 骨格リセット エクササイズ40 余多分綾子 [からだ改善]		12:00~13:00 パーソナル レッスン	12:10~13:00 ボディシェイプ50 福田陽子 [ダイエット体カアップ]	12:10~12:55 リフレッシュヨガ45 茂木麻未 [柔軟性向上スタイルアップ]		12:00~13:00 パーソナル レッスン	12:25~12:55 adidasSHINDO30 小笠原道子 [ダイエット体カアップ]	12:20~13:05 パラスコート・イン・ジョグ45 岡田典子 [筋力アップから改善]		12:00~13:00 パーソナル レッスン	12:10~12:55 RPBエッセンス45 Yuki [スタイルアップ]	12:35~13:05 adidasSHINDO30 小笠原道子 [ダイエット体カアップ]		12:15~12:45 水中ウォーキング30 鈴木いつか	12:25~13:25 Group Power 60 岩瀬拓丸 [筋力アップスタイルアップ]	12:30~13:10 温ヨガ40 大金広幸 [柔軟性向上スタイルアップ]		12:30~12:45 SPLASH BURN15	
14	13:40~14:25 Group Fight 45 小笠原道子 [ダイエット体カアップ]	13:30~14:15 パラスコート・イン・ジョグ45 川崎桃子 [筋力アップから改善]		13:15~13:45 アクア30 江橋富美子 [ダイエット体カアップ]	13:25~14:05 エアロ40 飛田幸乃 [ダイエット体カアップ]	13:25~14:10 RPBエッセンス45 茂木麻未 [スタイルアップ]		13:10~14:00 ミットアクア50 石崎道恵 [ダイエット体カアップ]	13:20~14:05 ZUMBA(45min) 福田陽子 [ダイエット体カアップ]	13:15~14:00 パレトン45 西村美保 [スタイルアップから改善]		13:10~14:00 ミットアクア50 石崎道恵 [ダイエット体カアップ]	13:15~14:00 ヒップホップ45 松崎輝美 [ダイエット体カアップ]	13:20~14:05 パレトン45 須崎七海 [スタイルアップから改善]		13:10~13:40 ミラクルアクア30 遠藤ひろみ [ダイエット体カアップ]	13:10~14:10 リトモス60 Yuki [ダイエット体カアップ]	13:20~14:05 リフレッシュヨガ45 福田陽子 [柔軟性向上スタイルアップ]		13:40~14:25 パレトン45 須崎七海 [スタイルアップから改善]	13:35~13:50 温カラダづくる15		13:10~14:00 成人 スイミング スクール 初級 渡邊立樹		
15	14:35~15:20 ZUMBA(45min) 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]	14:35~15:15 温アロマストレッチ40 余多分綾子 [リラクセス]	14:30~14:45 [芝]おなかシェイプ15	14:00~15:00 マスターズ 練習会 (登録制)	14:20~15:05 パワーヨガ45 余多分綾子 [柔軟性向上スタイルアップ]	14:25~14:55 adidasGYM&RUN30 柏崎海 [ダイエット体カアップ]		14:00~14:50 エゴイ マスターズ50 (登録制) 寺門みどり	14:15~15:00 Group Fight 45 宮城裕亮 [ダイエット体カアップ]	14:25~14:55 温アロマストレッチ30 米川徹 [柔軟性向上から改善]		14:00~14:50 エゴイ マスターズ50 (登録制) 寺門みどり	14:15~15:00 RPBエッセンス45 茂木麻未 [スタイルアップ]	14:25~14:55 温アロマストレッチ30 米川徹 [柔軟性向上から改善]		14:25~14:55 adidasGYM&RUN30 余多分綾子 [暗闇WORKOUT]	14:20~15:00 エアロ40 福田陽子 [ダイエット体カアップ]		14:40~15:10 adidasGYM&RUN30 柏崎海 [暗闇WORKOUT]	14:30~15:00 カラダづくる30 張承煥 [スタイルアップから改善]	14:30~15:00 ジュニア スイミング スクール (体験会)		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (体験会)		
16	15:35~16:15 ステップ40 福田陽子 [ダイエット体カアップ]	15:25~16:05 温ヨガ40 西村美保 [柔軟性向上スタイルアップ]		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	15:20~16:05 Group Power 45 宮城裕亮 [筋力アップスタイルアップ]	15:25~16:05 温アロマストレッチ40 茂木麻未 [リラクセス]		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	15:15~16:00 adidasSHINDO45 西村美保 [ダイエット体カアップ]	16:05~16:35 [映像プログラム] ホト骨盤ほくしヨガ30 ※自由入退場可		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	16:40~17:30 ジュニア体育スクール		15:10~16:00 ホットヨガ45 大金広幸 [柔軟性向上スタイルアップ]	15:20~16:05 Group Fight 60 柏崎海 [ダイエット体カアップ]	15:20~16:05 温ヨガリンパ45 余多分綾子 [柔軟性向上スタイルアップ]		15:20~16:05 温アロマストレッチ30 米川徹 [柔軟性向上から改善]	15:25~16:10 Group Fight 45 井上秋乃 [ダイエット体カアップ]	16:00~16:20 [芝]ActivMotion Bar@20	15:25~16:10 Group Fight 45 井上秋乃 [ダイエット体カアップ]	16:35~17:15 温ヨガリンパ40 井上秋乃 [柔軟性向上スタイルアップ]	
17		16:20~17:20 ジュニア体育スクール		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール		16:20~17:20 ジュニア体育スクール	14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール	16:20~17:20 ジュニア体育スクール		16:20~16:50 [映像プログラム] ホトエナジーヨガ30 ※自由入退場可	16:25~17:10 Group Power 45 宮城裕亮 [筋力アップスタイルアップ]	16:20~16:50 ホトエナジーヨガ30 ※自由入退場可	16:25~17:10 Group Power 45 米川徹 [筋力アップスタイルアップ]		16:25~17:10 Group Power 45 米川徹 [筋力アップスタイルアップ]	16:35~17:15 温ヨガリンパ40 井上秋乃 [柔軟性向上スタイルアップ]		16:25~17:10 Group Power 45 米川徹 [筋力アップスタイルアップ]	
18	17:15~18:15 ジュニア体育スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール		14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール	14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール		17:30~18:30 ジュニア体育スクール	14:30 ~20:30 ジュニア スイミング スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール	17:30~18:30 ジュニア体育スクール		17:20~18:05 フラダンス45 石崎道恵 [スタイルアップ]	17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]	17:20~18:05 フラダンス45 石崎道恵 [スタイルアップ]	17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]		17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]	17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]	17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]	17:25~18:25 エアロ60 佐藤雅美 [ダイエット体カアップ]	
19	19:00~19:45 Group Power 45 柏崎海 [筋力アップスタイルアップ]	19:05~19:50 パレトン45 赤松彩香 [スタイルアップから改善]	19:30~19:45 [芝]カラダづくる15	19:30~20:30 成人 スイミング スクール 初級 永井沙織	19:00~20:00 Group Fight 60 宮城裕亮 [ダイエット体カアップ]	19:05~19:50 ヒップホップ45 松崎輝美 [ダイエット体カアップ]	19:30~19:45 [芝]おなかシェイプ15	19:30~20:30 成人 スイミング スクール 初級 永井沙織	19:00~20:00 エアロ60 増田亜紀子 [ダイエット体カアップ]	18:45~19:45 ジュニア体育スクール		19:30~19:45 [芝]おなかシェイプ15	19:10~19:55 Group Fight 45 岩瀬拓丸 [ダイエット体カアップ]	19:10~20:10 ジュニア体育スクール		19:00~19:55 Group Fight 45 岩瀬拓丸 [ダイエット体カアップ]	19:10~20:10 ジュニア体育スクール	19:00~19:30 パーソナル レッスン		19:00~19:30 パーソナル レッスン		19:00~19:30 パーソナル レッスン		19:00~19:30 パーソナル レッスン	
20	20:00~21:00 エアロ60 増田亜紀子 [ダイエット体カアップ]	20:10~20:55 RPBエッセンス45 Yuki [スタイルアップ]	20:15~20:30 [芝]adidasGYM&RUN15	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級 永井沙織	20:15~21:00 RPBエッセンス45 Yuki [スタイルアップ]	20:10~20:50 温ヨガ40 西村美保 [柔軟性向上スタイルアップ]	20:10~20:25 [芝]カラダづくる15	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級 永井沙織	20:10~21:10 リトモス60 Yuki [ダイエット体カアップ]	19:55~20:55 成人HIPHOPスクール 松崎輝美		20:10~20:30 [芝]ActivMotion Bar@20	20:10~20:55 adidasSHINDO45 西村美保 [暗闇WORKOUT]	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]		20:00~20:20 [芝]ActivMotion Bar@20	20:10~20:55 adidasSHINDO45 西村美保 [暗闇WORKOUT]	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 川崎桃子 [ダイエット体カアップ]		20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級		20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級		20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級	
21	21:15~22:00 adidasSHINDO45 伊藤胡春 [暗闇WORKOUT]	21:10~21:55 温ヨガリンパ45 石崎道恵 [柔軟性向上スタイルアップ]		21:10~22:10 マスターズ練習会 (登録制)	21:15~22:00 ZUMBA(45min) 船橋美帆 [ダイエット体カアップ]	21:10~21:40 adidasGYM&RUN30 小笠原道子 [ダイエット体カアップ]		21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 渡邊知哉	21:20~22:05 Group Fight 45 宮城裕亮 [ダイエット体カアップ]	21:15~22:00 パレトン45 赤松彩香 [スタイルアップから改善]		20:40~20:55 [芝]おなかシェイプ15	21:10~22:10 Group Power 60 宮城裕亮 [筋力アップスタイルアップ]	21:15~22:00 パラスコート・イン・ジョグ45 川崎桃子 [筋力アップから改善]		20:40~21:10 ミラクルアクア30 石崎道恵 [ダイエット体カアップ]	21:10~22:10 Group Power 60 宮城裕亮 [筋力アップスタイルアップ]	21:15~22:00 パラスコート・イン・ジョグ45 川崎桃子 [筋力アップから改善]		21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 清水公輔		21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 清水公輔		21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 清水公輔	
22																									

アウトドア

(日)10:00~11:00
ラン&ジョグ60
岩瀬拓丸

温ホットプログラムについて

【参加時に必要なもの】
・タオル、500ml以上の飲み物
・大タオル(ホットのみ)
※大タオルをマットの上に敷いていただけます。
※映像プログラムは自由に入退場が可能です。