

※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	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール
11	10:15~10:45 イージーエアロ30 原田宏子	10:35~10:50 リフレッシュストレッチ15	10:30~11:20 ジュニアスイミングスクール 親子ベビーコース	10:20~11:05 Group Centergy 45 本橋真理	10:40~11:00 トレーニングヨガ20	10:10~11:30 保育園レッスン	10:15~11:00 ヨガ45 安尻弘子	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ15	10:10~11:30 保育園レッスン	10:15~10:45 バランスコーディネーション30 黒川千尋			10:25~10:55 ベーシックエアロ30 後藤麻由美		9:00~11:00 ジュニアスイミングスクール	10:15~11:00 バランスコーディネーション45 瀬尾みちる		9:00~12:05 ジュニアスイミングスクール
12	11:00~11:30 バランスコーディネーション30 瀬尾みちる	11:05~11:20 リフレッシュストレッチ15		11:20~11:50 ベーシックエアロ30 原田宏子	11:10~11:25 リフレッシュストレッチ15		11:15~11:45 チャレンジエアロ30 安尻弘子	11:05~11:20 カラダ・つくる15		11:00~11:30 パレトン30 黒川千尋			11:15~11:45 チャレンジエアロ30 高橋伸	11:05~11:25 ストレッチボール®20		11:15~11:45 レギュラーエアロ30 瀬尾みちる	11:10~11:25 adidasGYM&RUN15	
13	11:45~12:15 バランスコーディネーション30 瀬尾みちる	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級	12:05~12:35 リトモス30 RIE	12:05~12:20 カラダ・うごく15		12:00~12:45 ヨガ45 安尻弘子	11:55~12:10 adidasGYM&RUN15	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中級	11:45~12:15 イージーエアロ30 黒川千尋			12:05~12:20 adidasGYM&RUN15			12:00~12:45 Group Centergy 45 森田ちひろ		12:00~12:45 ヨガ45 川尻晴美
14	12:30~13:00 レギュラーエアロ30 瀬尾みちる	12:30~12:45 adidasGYM&RUN15	12:30~13:30 成人スイミングスクール 上級①・上級②	12:50~13:35 ヨガ45 佐藤スミ恵	12:30~12:45 カラダ・つくる15		13:00~13:30 ベーシックエアロ30 後藤麻由美	12:20~12:40 ストレッチボール®20	12:45~13:15 水中ウォーキング30	12:30~13:00 ヨガ30 安尻弘子			13:00~13:30 Group Power 30 長瀬聡美			13:00~13:30 アクア30 原田宏子		13:00~13:30 adidasGYM&RUN30 柳町和葉
15	13:15~13:45 レギュラーエアロ30 大野幸江	13:25~13:45 ストレッチボール®20		13:45~14:15 Group Fight 30 山梨藍	13:15~13:35 トレーニングヨガ20		13:45~14:15 リトモス30 Yuu	13:40~13:55 カラダ・つくる15		14:05~14:35 Group Power 30 森田ちひろ			14:30~15:00 Group Power 30 松田祥太			13:45~14:15 Group Power 30 山梨藍		13:10~14:00 ジュニアスイミングスクール 親子ベビーコース
16	14:00~14:30 アロマヒーリングヨガ30 南房真美	14:25~14:40 adidasGYM&RUN15	13:45~14:30 エンジョイマスターズ45	14:30~15:00 Group Power 30 森田ちひろ	14:40~14:55 カラダ・うごく15	14:00~14:30 背泳ぎ30	14:30~14:45 adidasGYM&RUN15	14:05~14:20 カラダ・うごく15	14:00~14:30 パーソナル レッスン30 長南愛美	14:50~15:20 ベーシックエアロ30 井上智子			14:30~15:15 ヨガ45 佐藤スミ恵	14:30~14:45 お腹シェイプ15		14:30~15:00 Group Fight 30 松田祥太		14:15~15:00 エンジョイスペシャル マスターズ45
17	14:45~15:15 アロマヒーリングヨガ30 南房真美	14:50~15:05 adidasGYM&RUN15	15:00~15:30 水慣れ30	15:15~15:45 ベーシックエアロ30 上重里絵	15:05~15:20 お腹シェイプ15		15:05~15:35 Group Fight 30 永野初音	15:05~15:20 お腹シェイプ15		15:35~16:05 ZUMBA(30min) 井上智子			15:50~16:50 ジュニア カワイ体育スクール 未就学児クラス	14:55~15:10 肩・二の腕シェイプ15		15:15~15:45 Group Fight 30 松田祥太	15:30~15:45 肩・二の腕シェイプ15	15:15~15:45 ミラクル アクア30 古久保柚香
18	15:30~16:00 ZUMBA(30min) 黒川千尋	15:20~15:40 ストレッチボール®20		16:00~16:30 バランスコーディネーション30 上重里絵			15:50~16:35 Group Centergy 45 森田ちひろ	15:45~16:05 ストレッチボール®20		16:30~18:40 ジュニア カワイ体育スクール			17:00~18:00 ジュニア カワイ体育スクール 小学生クラス	15:55~16:10 お腹シェイプ15	12:40~20:30 ジュニアスイミングスクール	16:15~16:45 Group Blast 30 塚田夕稀美	16:20~16:35 HEAT-HIIT 15	16:00~18:30 ジュニアスイミング 有料レッスン
19	16:15~16:45 パレトン30 黒川千尋		16:00~17:00 ジュニアスイミングスクール	17:30~18:30 ジュニア 玄気道空手スクール			18:45~19:15 Group Blast 30 右澤舞			17:00~17:15 adidasGYM&RUN15			18:30~19:00 Group Fight 30 永野初音	16:45~17:05 ストレッチボール®20		17:00~17:45 Group Centergy 45 南房真美		
20	18:50~19:05 肩・二の腕シェイプ15		18:00~20:30 ジュニアスイミングスクール				19:15~19:45 Group Fight 30 塚本電蔵	19:10~19:25 肩・二の腕シェイプ15		19:15~19:45 Group Fight 30 塚田夕稀美			19:15~20:00 ヨガ45 水野谷香	17:25~17:40 HEAT-HIIT 15				
21	19:15~19:45 ベーシックエアロ30 後藤麻由美	19:15~19:30 お腹シェイプ15		19:15~19:45 パレトン30 黒川千尋	19:35~19:50 お腹シェイプ15		19:30~20:00 Group Fight 30 塚本電蔵	19:25~19:40 HEAT-HIIT 15		20:00~20:30 Group Blast 30 塚田夕稀美			20:00~20:30 Group Blast 30 塚田夕稀美	19:40~19:55 HEAT-HIIT 15				
22	20:00~20:30 Group Fight 30 松田祥太	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15		20:00~20:30 Group Power 30 松田祥太			20:15~21:00 ヨガ45 水野谷香	19:50~20:05 お尻シェイプ15		20:45~21:15 Group Blast 30 石澤舞			20:45~21:30 Group Centergy 45 南房真美					
	20:45~21:15 Group Blast 30 石澤舞	20:45~21:00 HEAT-HIIT 15	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初級・中級・上級	20:45~21:15 Group Fight 30 塚田夕稀美		20:45~21:15 ミラクル アクア30 谷田晴香		20:15~20:30 adidasGYM&RUN15	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初級・中級・上級				20:45~21:45 スペシャルマスターズ60					

**チケットの配布について**  
各プログラム開始30分前に  
チケットを配布いたします。  
プログラム参加中に、次のプログラムのチケットを  
取ることは禁止です。  
チケットはプログラムに参加されるご本人様が  
ご自分のチケットのみお取りください。

**各エリア定員数について**  
スタジオ 27名  
芝エリア 9名  
プール 27名

**連続配置のプログラムについて**  
多くの方にご参加いただけるよう  
連続で配置しているプログラムがございます。  
インストラクターが異なる場合もございますが  
同じ強度・難度のものとなります。