

※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

レ……ビヨンドプログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
			10:15~10:45 水中ウォーキング30 松本優子
10:40~11:20 レギュラーエアロ40 YAEKO	10:40~11:00 お歳シエイブ20 トレーナー		
	11:10~11:25 カラダつくる15 トレーナー	10:50~11:40 ミットアクア50 宮川裕子	
11:40~12:25 バランスコーディネーション45 長島雅子	11:45~12:00 お歳シエイブ15 トレーナー		
	12:20~13:10 TRYnations Lv.1 木島沙織		
12:40~13:10 Group Power 30 YUTARO		12:50~13:50 エンジョイマスターズ60 伊藤千絵美	
13:30~14:10 ベリーシエイブ40 ゆんゆん			
	14:15~14:30 カラダうごく15 トレーナー		
14:25~14:55 ZUMBA(30min) ゆんゆん			
15:20~15:50 Group Fight 30 YUTARO	15:05~15:35 ZUMBA(30min) ゆんゆん		
16:15~17:00 ヨガ45 佐藤幹子			
17:20~17:50 MOSSA Centery [映像プログラム]		14:45~20:30 Jrスイミングスクール	
18:00~18:30 MOSSA Fight [映像プログラム]			
18:40~19:10 MOSSA Groove [映像プログラム]			
	19:00~20:00 TRYnations Lv.2 川端勇太郎		
19:30~20:00 Group Power 30 YUKI		19:30~20:30 成人スイミング スクール 伊藤千絵美 河野達也	
20:15~21:00 チャレンジエアロ45 YAEKO			
21:15~22:00 Group Centery 45 TOMO			

WEDNESDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
		10:05~10:55 親子ベビー スイミングスクール	
10:35~11:20 ヨガ45 越沼千秋	10:30~10:50 お歳シエイブ20 トレーナー		
	11:00~11:15 カラダうごく15 トレーナー	水中シナプシロジ-10	
11:35~12:05 ハルトソールシンセシス30 木島沙織	11:25~11:45 ストレッチボールR20 トレーナー	11:10~11:50 ミットアクア40 望月美佐緒	11:00~12:00 成人スイミングスクール 【第1プール】 長谷川遥
	12:25~12:55 Group Centery 30 SAORI		
13:15~14:00 ヨガ45 千葉博美	13:15~13:30 お歳シエイブ15 トレーナー	12:00~12:45 エンジョイマスターズ45 島倉淳子	
	14:15~15:00 TRYnations Lv.3 瀧辺祐貴		
15:15~15:55 龍胆池外エグザサイズ40 maiko			
16:10~16:55 太極拳45 藤織りようほう			
17:10~17:40 MOSSA Centery [映像プログラム]		14:45~20:30 Jrスイミングスクール	
17:50~18:20 ピラティス30 [映像プログラム]			
18:40~19:25 ヨガ45 MIDORI			
19:40~20:10 Group Fight 30 OGA	19:30~20:30 TRYnations Lv.2 井上海帆		20:00~20:30 水中ジョギング30 伊藤千絵美
20:25~21:05 レギュラーエアロ40 佐野れい子			
21:20~21:50 Group Blast 30 OGA	21:00~22:00 TRYnations Lv.1 井上海帆		

THURSDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
		10:05~10:55 親子ベビー スイミングスクール	
10:30~11:15 ヨガ45 佐藤幹子			10:30~11:00 アクア30 越沼千秋
	11:00~11:15 カラダうごく15 トレーナー	11:00~11:30 クロール30 長谷川遥 【定員20名】	
11:30~12:00 ベジックエアロ30 佐藤幹子	11:25~11:40 カラダつくる15 トレーナー		
	12:20~12:50 Group Power 30 KATO	12:15~12:45 ベジックエアロ30 佐藤幹子	12:00~13:00 スペシャルマスターズ60 島倉淳子
13:10~13:40 Group Fight 30 KATO			
13:55~14:35 レギュラーエアロ40 佐野れい子			14:00~14:30 アクア30 KOZUE
14:50~15:30 龍胆池外エグザサイズ40 maiko			
15:45~16:30 ハルトソールシンセシス45 金浦美喜			
16:45~17:15 MOSSA Centery [映像プログラム]			
17:25~17:55 MOSSA Fight [映像プログラム]		14:45~20:30 Jrスイミングスクール	
18:05~18:35 ハルトソールシンセシス30 [映像プログラム]			
18:45~19:15 龍胆池外エグザサイズ30 [映像プログラム]			
19:30~20:00 Group Blast 30 OGA			
20:15~21:00 Group Fight 45 YUTARO			20:00~21:00 成人スイミング スクール 伊藤千絵美 長谷川遥
21:15~22:00 Group Centery 45 MIHO			20:40~21:30 ミットアクア50 坂東昌子

FRIDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
		10:05~10:55 親子ベビー スイミングスクール	10:00~11:00 膝腰機能改善 水中運動スクール 越沼千秋
10:30~11:15 フラダンス45 小山恵美子	10:50~11:20 カラダうごく30 トレーナー		
	11:35~11:50 adidasGYM&RUN15 トレーナー	11:00~11:50 アクア50 沼尾史子	
12:15~13:00 Group Centery 45 SAORI	12:05~12:25 ストレッチボールR20 トレーナー	12:00~13:00 成人スイミングスクール 橋本里香	
13:15~13:45 ハルトソールシンセシス30 神田知子	13:15~14:15 TRYnations Lv.1 小川弘之		
14:05~14:45 ベジックエアロ40 神田知子		14:00~14:30 背泳ぎ30 梶原花 【定員20名第1プール】	
15:00~15:45 ヨガ45 高瀬みゆき			
16:10~16:40 ピラティス30 maiko			
16:55~17:25 ホットヨガリンパ30 [映像プログラム]			
17:35~18:05 ホットボディメイク30 [映像プログラム]		14:45~20:30 Jrスイミングスクール	
18:20~18:50 ハルトソールシンセシス30 [映像プログラム]	18:30~19:30 TRYnations Lv.3 小川弘之		
19:00~19:30 MOSSA Groove [映像プログラム]			
19:45~20:30 Group Power 45 YUKI	19:45~20:45 TRYnations Lv.1 小金井翔太		
20:50~21:35 Group Blast 45 SHUNTA			
			21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 伊藤千絵美

SATURDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
		10:00~11:10 Jrスイミングスクール	
10:40~11:20 レギュラーエアロ40 金和玲	10:45~11:00 カラダうごく15 トレーナー		
	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15 トレーナー		
11:35~12:15 レギュラーエアロ40 金和玲	11:40~12:00 ストレッチボールR20 トレーナー	11:45~12:15 クロール30 伊藤千絵美 【定員20名】	
12:40~13:10 Group Blast 30 MIHO	12:30~12:45 カラダつくる15 トレーナー		
			12:15~20:00 Jrスイミングスクール
15:15~16:00 チャレンジエアロ45 田中智子	15:15~16:15 TRYnations Lv.3 瀧辺祐貴		
16:20~17:05 Group Power 45 YUTARO			
17:25~18:10 Group Fight 45 YUKI			
18:30~19:15 ヒップホップ45 AI			
19:30~20:15 ヨガ45 MIDORI			
20:30~21:00 MOSSA Groove [映像プログラム]			20:00~21:00 スペシャルマスターズ60 石川宏美

SUNDAY			
スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:15~11:00 パワーヨガ45 金浦美喜		10:00~11:30 Jrスイミングスクール	
			11:00~12:00 TRYnations Lv.4 井上海帆
11:15~11:55 レギュラーエアロ40 YAEKO			11:30~12:00 背泳ぎ30 中野香澄 【定員20名】
			12:00~13:00 エンジョイマスターズ60 石川宏美
12:10~12:40 ハルトソールシンセシス30 金浦美喜			
12:55~13:25 Group Power 30 SHUNTA			
13:45~14:25 レギュラーエアロ40 佐野れい子			
14:40~15:25 Group Blast 45 SHUNTA			
15:45~16:15 Group Fight 30 SOUTA			
16:35~17:20 ヨガ45 佐藤幹子			
17:35~18:05 MOSSA Fight [映像プログラム]			
18:15~18:45 MOSSA Centery [映像プログラム]			18:15~19:15 TRYnations Lv.1 小川弘之

ホットプログラムで参加の皆様へ

ホットプログラムで参加の場合は必ず大きめの
タオルと500ml以上の飲み物をご持参ください。

スタジオプログラムで参加について

【定員】ヨガ系/バランスコーディネーション/ピラティス/フラダンス
/ハルトソールシンセシス/太極拳/Group Centery:39名その他:30名
【映像プログラム】予約不要。途中入退場は自由となります。