

※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

ビ……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
10:30~10:50 お慶シェイプ20 トレーナー			
10:40~11:20 レギュラーエアロ40 YAEKO	11:00~11:15 カラダづくり15 トレーナー	10:50~11:40 ミットアクア50 宮川裕子	
	11:30~11:45 お慶シェイプ15 トレーナー		
11:40~12:25 バランスコーディネーション45 長島雅子		11:45~12:45 成人スイミングスクール 長谷川遥	
	12:20~13:20 TRYnations Lv.2 木島沙織		
12:40~13:10 Group Power 30 YUTARO		12:50~13:50 インジョイマスターズ60 伊藤千絵美	
	13:30~14:10 ベリーシェイプ40 ゆんゆん		
	14:15~14:30 カラダづくり15 トレーナー		
14:25~14:55 ZUMBA(30min) ゆんゆん			
	15:05~15:35 ZUMBA(30min) ゆんゆん		
15:20~15:50 Group Fight 30 YUTARO			
	16:15~17:00 ヨガ45 佐藤幹子		
17:10~17:40 Group Centery 【映像プログラム】		14:45~20:30 Jスイミングスクール	
17:50~18:20 Group Fight 【映像プログラム】			
18:30~19:00 Group Groove 【映像プログラム】			
	19:00~20:00 TRYnations Lv.2 川端勇太郎		
19:25~19:55 Group Power 30 YUKI		19:30~20:30 成人スイミング スクール 伊藤千絵美 長谷川遥	
	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	
10:30~10:50 お慶シェイプ20 トレーナー			
10:35~11:20 ヨガ45 越沼千秋	11:00~11:15 カラダづくり15 トレーナー	水中シナプソロジー10	
	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
11:35~12:05 ハルトソールシンセシス30 木島沙織			
	12:25~12:55 Group Centery 30 TAKAKO		
12:50~13:50 インジョイマスターズ60 伊藤千絵美		12:00~12:45 インジョイマスターズ45 島倉淳子	
	13:15~14:00 ヨガ45 千葉博美		
	14:15~15:00 TRYnations Lv.3 淵辺祐貴		
14:25~14:55 ZUMBA(30min) ゆんゆん		14:00~14:30 背泳ぎ30 伊藤千絵美 【定員20名】	
	15:15~15:55 髋部池外エクササイズ40 maiko		
16:10~16:55 ヨガ45 太極拳45 藤原りょうほう			
17:10~17:40 Group Centery 【映像プログラム】		14:45~20:30 Jスイミングスクール	
17:50~18:20 Group Fight 【映像プログラム】			
18:30~19:00 Group Groove 【映像プログラム】			
	18:40~19:25 ヨガ45 MIDORI		
19:25~19:55 Group Power 30 YUKI		19:30~20:30 TRYnations Lv.2 井上海帆	
	20:25~21:05 レギュラーエアロ40 佐野れい子		
20:15~21:00 チャレンジエアロ45 YAEKO		20:45~21:45 インジョイマスターズ60 阿部将馬	
21:15~22:00 Group Centery 45 TOMO			

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 カラダづくり15 トレーナー	11:00~11:30 青泳ぎ30 長谷川遥 【定員20名】	
	11:25~11:40 カラダづくり15 トレーナー		
11:30~12:00 ベジックエアロ30 佐藤幹子			
	12:15~12:45 ベジックエアロ30 佐藤幹子		
12:20~12:50 Group Centery 30 KATO		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 髋部池外エクササイズ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 Group Centery 【映像プログラム】		14:45~20:30 Jスイミングスクール	
17:25~17:55 Group Fight 【映像プログラム】			
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 髋部池外エクササイズ30 【映像プログラム】		
19:30~20:00 Group Blast 30 OGA			
20:15~21:00 Group Fight 45 YUTARO			20:00~20:30 水中ジョギング30 伊藤千絵美
	20:45~21:45 インジョイマスターズ60 阿部将馬		
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 カラダづくり30 トレーナー		
	11:00~11:50 アクア50 沼尾史子		
11:30~12:00 DEEPWORK30 加藤弓子	11:35~11:50 adidasGYM&RUN15 トレーナー		
	12:05~12:25 ストレッチボールR20 トレーナー		
12:15~13:00 Group Centery 45 SAORI		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		13:15~13:45 水中ジョギング30 松本優子
	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 クロール30 梶原花 【定員20名】	
	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】		14:45~20:30 Jスイミングスクール	
17:35~18:05 ホットボディメイク30 【映像プログラム】			
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 Group 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 J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 カラダづくり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		
	12:20~12:35 カラダづくり15 トレーナー		
12:45~13:15 Group Blast 30 MIHO			
	13:40~14:10 Group Centery 30 MIHO		
14:30~15:00 ベジックエアロ30 田中智子	14:30~14:45 カラダづくり15 トレーナー		
	15:00~16:00 TRYnations Lv.3 淵辺祐貴		
16:20~17:05 Group Power 45 YUTARO	16:15~17:15 TRYnations Lv.4 小川弘之		
	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			
			20:00~21:00 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 Jスイミングスクール
	11:15~11:55 レギュラーエアロ40 YAEKO	11:00~12:00 TRYnations Lv.4 井上海帆	11:30~12:00 クロール30 中野香澄 【定員20名】
	12:10~12:40 ハルトソールシンセシス30 金浦美喜		12:00~13:00 インジョイマスターズ60 石川宏美
	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 OGA		
	16:35~17:20 ヨガ45 佐藤幹子		
	17:35~18:05 Group Fight 【映像プログラム】		
	18:15~18:45 Group Centery 【映像プログラム】		
	18:00~19:00 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。