

※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
¥……有料プログラム

レ……ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール	Aスタジオ・3階Bスタジオ・1階 ファンクショナルエリア プール
11	9:30~10:30 除震機能改善 水中運動スクール 沼尾史子	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール
12	10:00~10:30 ポテシエイブ30 藤教智子 【シェイプアップ】	10:00~10:30 エアロ30(初) 佐藤幹子 【シェイプアップ】	10:00~10:30 ヨガ30 加藤明美 【柔軟性向上】	10:00~10:30 エアロ30(中) 藤教智子 【シェイプアップ】	10:00~10:30 エアロ30(初) 井上益慶 【シェイプアップ】	10:00~10:30 ポテシエイブ30 藤教智子 【シェイプアップ】
13	10:20~10:50 新イメージ30 高天香代 【柔軟性向上】	10:55~11:25 ヨガ30 佐藤幹子 【柔軟性向上】	10:10~10:40 エアロ30(中) 藤教智子 【シェイプアップ】	10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:45~11:15 エアロ30(初) 青木恭子 【シェイプアップ】	10:15~10:45 deepWORK@30 Kanako 【体力アップ】
14	11:10~11:40 ラテンエアロ30 藤原和佳子 【シェイプアップ】	11:05~11:35 エアロ30(中) 藤教智子 【シェイプアップ】	11:10~11:40 かんたんリズム30 加藤明美 【体力アップ】	11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級・中級】	11:30~12:00 ヒップホップ30 山田宏子 【体力アップ】	10:20~10:50 ヨガ30 藤井由美 【柔軟性向上】
15	11:15~11:45 青竹ピクス@30 中村みゆき 【からだ改善】	11:30~12:00 成人スイミングスクール 【中級・上級】	11:10~11:40 バレトン30 MaYa 【スタイルアップ】	11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級・中級】	11:00~11:30 エアロ30(初) 井上益慶 【シェイプアップ】	11:05~11:55 アクア50 田中智子 【シェイプアップ】
16	12:25~12:55 バレトン30 豊田あづさ 【スタイルアップ】	12:15~12:45 Group Fight 30 倉持卓也 【シェイプアップ】	12:05~12:35 ステップ30(初) 森田園子 【体力アップ】	12:00~12:30 水中ジョギング30 【体力アップ】	12:00~12:30 ヨガ30 豊田あづさ 【柔軟性向上】	11:45~12:15 ポテシエイブ30 藤教智子 【シェイプアップ】
17	12:20~12:50 ヒップホップ30 加藤明美 【体力アップ】	12:30~13:00 グループ/背泳ぎ30 【スキルアップ】	12:05~12:35 パワーヨガ30 高天香代 【柔軟性向上】	12:10~12:50 アクア40 長谷部智美 【シェイプアップ】	12:15~12:45 水中ウォーキング30 【シェイプアップ】	12:00~12:45 エアロ30(初) 井上益慶 【体力アップ】
18	13:00~13:45 成人スイミングスクール 【初心者】	13:00~13:30 新イメージ30 美幸 【からだ改善】	12:55~13:25 Group Century 30 須江幸代 【柔軟性向上】	13:00~13:45 エアロ30(初) 長谷部智美 【シェイプアップ】	13:00~13:40 アクア40 沼尾史子 【シェイプアップ】	11:35~12:05 BODYBALANCE30 【映像プログラム】
19	13:25~13:55 Group Power 30 森田園子 【筋力アップ】	13:50~14:20 ステップ30(初) 美幸 【体力アップ】	13:15~13:45 エアロ30(初) 長谷部智美 【シェイプアップ】	13:20~13:50 ZUMBA(30min) ゆんゆん 【シェイプアップ】	13:50~14:50 除震機能改善 水中運動スクール 沼尾史子	11:45~12:15 ポテシエイブ30 藤教智子 【シェイプアップ】
20	14:25~14:55 ZUMBA(30min) 藤教智子 【シェイプアップ】	14:10~14:30 ストレッチボール@20	14:05~14:35 リトモス30 ゆんゆん 【シェイプアップ】	14:15~14:45 Group Fight 30 倉持卓也 【シェイプアップ】	14:10~14:40 健美操30 鈴木いずみ 【からだ改善】	12:50~13:20 ZUMBA(30min) 藤教智子 【シェイプアップ】
21	14:20~14:50 ヨガ30 ちあき 【柔軟性向上】	14:45~15:15 ヨガ30 美幸 【柔軟性向上】	14:10~14:40 ストレッチボール@20	15:15~15:45 ステップ30(中) 佐伯京子 【体力アップ】	15:10~15:40 エアロ30(初) 森田園子 【シェイプアップ】	12:45~13:15 ZUMBA(30min) 藤教智子 【シェイプアップ】
22	15:35~16:05 RPPコントロール30 後藤彩 【スタイルアップ】	16:00~18:00 ジュニアスイミングスクール 【初級・中級】	15:15~15:45 ステップ30(中) 佐伯京子 【体力アップ】	16:00~16:30 エアロ30(中) 佐伯京子 【シェイプアップ】	16:00~16:30 ヨガ30 ちあき 【柔軟性向上】	13:00~13:40 アクア40 沼尾史子 【シェイプアップ】
23	16:40~17:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:00~18:00 ジュニアスイミングスクール 【初級・中級】	16:00~16:30 エアロ30(中) 佐伯京子 【シェイプアップ】	16:15~18:15 ジュニアスイミングスクール 【初級・中級】	17:25~17:55 顔すっきりヨガ30 【映像プログラム】	13:45~14:15 元気体操30 石崎好美 【からだ改善】
24	17:20~17:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:00~19:30 ジュニアスイミングスクール 【初級・中級】	17:00~19:30 ジュニアスイミングスクール 【初級・中級】	17:25~17:55 顔すっきりヨガ30 【映像プログラム】	18:05~18:35 ヨガ30 【映像プログラム】	13:55~14:25 元気体操30 石崎好美 【からだ改善】
25	18:00~18:30 ヨガ30 【映像プログラム】	18:30~19:00 BARRE30 【映像プログラム】	18:30~19:00 BARRE30 【映像プログラム】	18:05~18:35 ヨガ30 【映像プログラム】	18:25~18:55 Group Power 30 野澤直紀 【筋力アップ】	14:15~14:45 元気体操30 石崎好美 【からだ改善】
26	19:20~19:50 ステップ30(初) 菅麻以 【体力アップ】	19:30~20:30 成人スイミングスクール 【初級・中級】	19:30~20:30 成人スイミングスクール 【初級・中級】	19:35~20:05 deepWORK@30 山川理沙 【体力アップ】	19:30~20:00 エアロ30(中) 飯山大輔 【シェイプアップ】	14:30~15:00 ステップ30(中) 山川理沙 【体力アップ】
27	20:10~20:40 エアロ30(中) 菅麻以 【シェイプアップ】	20:30~21:05 ステップ30(中) 井上益慶 【体力アップ】	20:30~21:00 バレトン30 須江幸代 【スタイルアップ】	20:35~20:05 エアロ30(中) 飯山大輔 【シェイプアップ】	20:30~21:00 エアロ30(中) 飯山大輔 【シェイプアップ】	14:25~14:55 ヨガ30 佐藤幹子 【柔軟性向上】
28	21:15~21:45 Group Power 30 野澤直紀 【筋力アップ】	21:40~22:10 グループ/背泳ぎ30 【スキルアップ】	21:40~22:10 グループ/背泳ぎ30 【スキルアップ】	21:15~21:45 リトモス30 ゆんゆん 【シェイプアップ】	21:25~21:55 リトモス30 ゆんゆん 【シェイプアップ】	15:30~16:00 エアロ30(中) 山川理沙 【シェイプアップ】
29						15:40~16:10 Group Century 30 末吉智裕 【柔軟性向上】
30						16:45~17:15 Group Blast 30 倉持卓也 【シェイプアップ】
31						17:25~17:55 BARRE30 【映像プログラム】
32						18:05~18:35 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】

スカッシュコート
わいわいコート30 水曜14:30~15:00
わいわいコート30 金曜15:00~15:30
※定員制

ホットプログラム【Bスタジオ・太枠】
今期は、環境設定が困難な為、常温対応となります。
ホットプログラムにつきましては、必ず水分と、以下のサイズのタオルの持参が必要となります。
温プログラム→スポーツタオル ホットプログラム→バスタオル
※水分・タオルは必ずお持ちいただかないと、レッスンへのご参加はできません。
※レッスン中は水分補給も含め、原則スタジオ外には出られません。
※タオルのレンタルは、別途料金が必要です。 ※定員制のクラスのみ、チケットが必要です。