

※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。

定員制プログラム
有料プログラム

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	ジムエリア	プール	Aスタジオ・3階	Bスタジオ・1階	ジムエリア	プール	Aスタジオ・3階	Bスタジオ・1階	ジムエリア	プール	Aスタジオ・3階	Bスタジオ・1階	ジムエリア	プール	Aスタジオ・3階	Bスタジオ・1階	ジムエリア	プール	Aスタジオ・3階	Bスタジオ・1階	ジムエリア	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																						
12	10:00~10:45 ボディシェイプ45 藤牧智子 【シェイプアップ】	9:45~10:45 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】		10:30~11:20 アクア50 田口俊美 【シェイプアップ】	10:00~10:40 パーソナルエアロ40 佐藤幹子 【シェイプアップ】	10:00~10:45 ピラティス45 伊東玲子 【からだ改善】		10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:00~10:45 ヨガ45 加藤明美 【柔軟性向上】	10:00~10:40 レギュラーエアロ40 藤牧智子 【シェイプアップ】	10:00~11:00 body Remake Group Training トレーナー 【有料スクール】	10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:00~10:45 健康体操45 豊田あつさ 【からだ改善】	9:45~10:45 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】			10:00~10:40 チャレンジエアロ40 井上益慶 【シェイプアップ】	10:00~10:40 温ボディメイク@40 辻めぐみ 【柔軟性向上】		9:30~10:00 ジュニアスイミングスクール						
13	11:00~11:45 ラテンエアロ45 藤原和佳子 【シェイプアップ】	11:15~12:00 青竹ピクス@45 中村みゆき 【からだ改善】		11:30~12:30 成人スイミングスクール 【中級・上級】	11:00~11:45 ヨガ45 佐藤幹子 【柔軟性向上】	11:00~11:45 ピラティス45 伊東玲子 【からだ改善】		10:30~11:30 body Remake Group Training トレーナー 【有料スクール】	11:00~11:45 ルソソールダンス45 MaYu 【スタイルアップ】	11:00~11:45 グループエアロ40 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】	11:00~11:45 ヨガ45 豊田あつさ 【柔軟性向上】	11:15~11:45 バランスボール30 谷口春香 【からだ改善】			11:05~11:45 パーソナルエアロ40 井上益慶 【体力アップ】	11:00~11:40 パーソナルエアロ40 辻めぐみ 【シェイプアップ】		11:00~11:30 Group Fight 30 高田いつせい 【シェイプアップ】						
14	12:15~13:00 ルソソールダンス45 豊田あつさ 【スタイルアップ】	12:15~13:00 ヒップホップ45 加藤明美 【体力アップ】		12:05~12:35 水中ジョギング30 石崎好美 【からだ改善】	12:00~12:45 健康体操45 石崎好美 【からだ改善】	12:00~12:45 ピラティス45 伊東玲子 【からだ改善】		12:40~13:10 クロール/背泳ぎ30 【スキルアップ】	12:00~12:30 イージーステップ30 森田園子 【体力アップ】	12:00~12:45 温パワーヨガ45 高天香代 【柔軟性向上】		12:05~12:35 水中ジョギング30 石崎好美 【からだ改善】	12:00~12:45 ヒップホップ45 山田宏子 【体力アップ】	12:00~12:30 ストリッチボール@30 【映像プログラム】			12:00~12:45 健康体操45 石崎好美 【からだ改善】	12:00~12:45 ZUMBA(45min) 関真紀 【シェイプアップ】		12:00~12:45 エンジョイマスターズ45 ※7ヶ月連続受講となります。						
15	13:25~13:55 Group Power 30 森田園子 【筋力アップ】	13:30~14:10 神楽セカサカ@40 加藤明美 【からだ改善】		13:00~13:45 成人スイミングスクール 【初心者】	13:00~13:30 Group Fight 30 須江幸代 【シェイプアップ】	13:00~13:30 ストレッチボール@30 【映像プログラム】			13:10~13:50 パーソナルエアロ40 芝田良乃 【シェイプアップ】	13:20~13:50 ZUMBA(30min) ゆんゆん 【シェイプアップ】		13:00~13:45 エンジョイマスターズ45 ※7ヶ月連続受講となります。	13:15~13:45 Group Blast 30 谷口春香 【シェイプアップ】	13:10~13:55 Group Centery 45 森田園子 【柔軟性向上】			13:00~13:45 ルソソールダンス45 須江幸代 【スタイルアップ】	13:00~13:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】		12:35~13:20 Group Centery 45 森田園子 【柔軟性向上】						
16	14:20~15:05 ヨガ45 ちあき 【柔軟性向上】	14:30~14:10 神楽セカサカ@40 加藤明美 【からだ改善】		14:00~14:40 パーソナルエアロ40 美幸 【体力アップ】	14:00~14:40 パーソナルエアロ40 美幸 【体力アップ】	14:10~14:40 Group Centery 30 須江幸代 【柔軟性向上】			14:10~14:55 リトモス45 ゆんゆん 【シェイプアップ】	14:10~14:55 温パワーヨガ45 鈴木いずみ 【からだ改善】		14:20~15:05 ヨガ45 ちあき 【柔軟性向上】	14:15~14:45 Group Fight 30 柄澤里沙 【シェイプアップ】	14:10~14:55 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】			14:00~14:30 Group Blast 30 谷口春香 【シェイプアップ】	14:00~14:45 パワーヨガ45 高天香代 【柔軟性向上】		14:25~15:10 温ヨガ45 佐藤幹子 【柔軟性向上】						
17	15:30~16:10 パーソナルエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】	15:30~16:10 パーソナルエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】		14:40~19:30 ジュニアスイミングスクール ※成人の方は 17:00~18:00の プールエリアのご利用は できません。	15:00~15:45 ヨガ45 美幸 【柔軟性向上】	15:20~16:20 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】			15:15~15:55 レギュラーエアロ40 佐伯京子 【体力アップ】	15:15~15:55 レギュラーエアロ40 佐伯京子 【体力アップ】		15:30~16:10 パーソナルエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】	15:05~15:45 チャレンジエアロ40 飯山大輔 【シェイプアップ】	15:10~15:40 パーソナルエアロ30 森田園子 【シェイプアップ】			15:00~15:45 Group Centery 45 柄澤里沙 【柔軟性向上】	15:00~15:30 ホト青盤ほくろ@30 【映像プログラム】		13:00~17:30 ジュニアスイミングスクール ※体験会特別レッスンで 1~2レッスン受講する場 合がございます。						
18	17:00~19:00 ジュニアカルチャー アリーニング	17:30~18:00 ホトボディメイク@30 【映像プログラム】		14:00~19:30 ジュニアスイミングスクール ※成人の方は 17:00~18:00の プールエリアのご利用は できません。	16:00~18:00 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:40~17:40 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】			16:15~16:55 レギュラーエアロ40 佐伯京子 【シェイプアップ】	16:00~19:50 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】		17:00~19:00 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:15~18:15 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:00~16:45 温ヨガ45 ちあき 【柔軟性向上】	16:00~16:45 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】			16:00~16:45 deepWORK@45 高天香代 【暗闇WORKOUT】	16:00~16:45 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】		15:35~16:15 パーソナルエアロ40 山川理沙 【シェイプアップ】					
19				14:00~19:30 ジュニアスイミングスクール ※成人の方は 17:00~18:00の プールエリアのご利用は できません。	16:00~18:00 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:40~17:40 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】			16:15~16:55 レギュラーエアロ40 佐伯京子 【シェイプアップ】	16:00~19:50 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】		17:00~19:00 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:15~18:15 ジュニアカルチャー@40 【有料スクール】	16:00~16:45 温ヨガ45 ちあき 【柔軟性向上】	16:00~16:45 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】			16:00~16:45 deepWORK@45 高天香代 【暗闇WORKOUT】	16:00~16:45 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】		15:35~16:15 パーソナルエアロ40 山川理沙 【シェイプアップ】					
20	19:30~20:15 Group Blast 45 倉持卓也 【シェイプアップ】	20:00~21:00 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】		19:30~20:30 成人スイミングスクール 【中級・上級】	19:30~20:10 チャレンジエアロ40 YAEKO 【シェイプアップ】	19:30~20:15 パーソナルエアロ45 井上益慶 【からだ改善】			19:30~20:10 ルソソールダンス45 加藤明美 【スタイルアップ】	19:30~20:30 成人スイミングスクール 【初級・中級】		19:30~20:15 グループエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】	19:30~20:10 レギュラーエアロ40 飯山大輔 【体力アップ】	19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 【映像プログラム】	19:30~20:10 レギュラーエアロ40 飯山大輔 【シェイプアップ】			19:00~19:45 Group Fight 45 高田いつせい 【シェイプアップ】	19:00~19:45 ヨガ45 高田いつせい 【柔軟性向上】		17:30~18:00 ジュニアスイミングスクール ※特別レッスンで1~2レ ッスン受講する場 合がございます。					
21	20:30~21:15 Group Fight 45 倉持卓也 【シェイプアップ】	20:30~21:15 グループエアロ40 井上益慶 【有料スクール】		20:40~21:40 スペシャルマスターズ60 ※7ヶ月連続受講となります。	20:35~21:15 レギュラーエアロ40 井上益慶 【体力アップ】	20:45~21:45 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】			20:35~21:05 adidasGYM&RUN30 青木貴裕 【暗闇WORKOUT】	20:20~21:20 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】		20:30~21:15 グループエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】	20:30~21:05 グループエアロ40 須江幸代 【シェイプアップ】	20:30~21:10 レギュラーエアロ40 飯山大輔 【シェイプアップ】			20:30~21:30 Group Blast 45 倉持卓也 【シェイプアップ】	20:30~21:30 パーソナルエアロ45 山川理沙 【スタイルアップ】		17:45~18:45 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】						
22	21:30~22:15 Group Power 45 齋藤周馬 【筋力アップ】	21:30~22:30 フィットネス@45 トレーナー 【有料スクール】		22:15~22:45 ホットパワーヨガ30 【映像プログラム】	22:15~22:45 ホットパワーヨガ30 【映像プログラム】				21:30~22:00 グループエアロ40 須江幸代 【柔軟性向上】	21:50~22:20 ホットパワーヨガ30 【映像プログラム】		21:30~22:15 グループエアロ40 森田園子 【シェイプアップ】	21:30~22:15 リトモス45 ゆんゆん 【シェイプアップ】	21:30~22:15 リトモス45 ゆんゆん 【シェイプアップ】			21:30~22:15 グループエアロ40 須江幸代 【柔軟性向上】	21:30~22:15 リトモス45 ゆんゆん 【シェイプアップ】		18:00~19:00 成人スイミングスクール 【初級・上級】						

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 7名

ホット・温プログラム【Bスタジオ・太枠】
コロナ感染拡大防止の観点から、換気を随時行っている為、温度が基準に満たない場合がございます。予めご了承のほどご参加ください。
ホット・温プログラムにつきましては、必ず水分とタオルをご持参ください。
ホットプログラム 水分500ml以上・タオル1枚 温プログラム 水分500ml・フェイスタオル
※水分・タオルは必ずご持参ください。お持ちでない場合は、参加をお断りする場合がございます。
※レッスン中は水分補給を含め、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。