

# 2021年10~12月 プログラムスケジュール

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、HPをご確認ください。

…初心者の方でも安心してご参加いただけます。 **¥** …有料プログラム  
スタジオプログラム(映像プログラム除く)は定員制及びチケット制となります

コロナウイルス感染拡大予防のため、プログラム時間・参加人数の制限、および手指やツールの消毒などにご協力をお願いいたします。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00																		
10:00	10:10~10:55 GroupCentery45 東	10:15~10:55 骨格リセットエクササイズ40 神田	10:00~10:30 水中ウォーキング30	10:00~10:30 GroupPower30 松尾	10:00~10:30 太極拳30 山崎	9:45~10:45 幼稚園 スクール (施設貸出) ※1コース使用	10:10~10:40 ベーシックステップ30 神田	10:10~10:40 ボディメイクヨガ30 湖辺	10:00~11:00 膝・腰機能改善 スクール 沼尾	10:10~10:50 ベーシックエアロ40 山川	10:10~10:55 太極拳45 高田	10:00~11:00 成人スイミング スクール 【初級】 山田	10:10~10:55 ヨガ45 豊田	10:20~10:50 バレトン30 神田	9:00~12:00 ジュニア スイミングスクール	10:00~10:45 チャレンジステップ45 山口	10:05~10:50 バランスコーディネーション45 芝田	10:10~11:00 親子ベビー スイミングスクール
11:00	11:15~11:45 ベーシックエアロ30 神田	11:15~11:45 バレトン30 東	11:00~12:00 成人スイミング スクール 【初級】 石田	10:50~11:20 GroupBlast30 松尾	10:45~11:15 ストレッチボール30 梶原	11:00~11:50 アキラ50 KOZUE	11:00~11:30 UBOUND30 次山	11:00~11:40 骨格リセット エクササイズ40 神田	11:00~11:50 親子ベビー スイミングスクール	11:05~11:50 バランスコーディネーション45 山川	11:15~12:15 フィットネススクール LEVEL1	11:00~12:00 成人スイミング スクール 【中級】 梅津	11:10~11:50 ベーシックエアロ40 豊田	11:05~11:45 骨格 リセットエクササイズ40 神田		11:00~11:45 チャレンジエアロ45 山口		11:10~11:50 アキラ40 芝田
12:00	12:00~12:40 レギュラーステップ40 桑原	12:00~12:30 温ヨガリンパ30 東	12:00~13:00 成人スイミング スクール 【上級】 山田	12:20~13:05 チャレンジエアロ45 道端	12:30~13:30 ピラティス60 小宮	12:00~13:00 成人スイミング スクール 【中級】 石田	11:50~12:20 GroupBlast30 松尾	11:55~12:25 温ヨガリンパ30 Hiromi	12:10~12:50 アキラ40 神田	12:05~12:35 GroupFight30 高田		12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60	12:05~12:20 GYM&RUN15【期間】松尾	12:00~12:30 温ヨガリンパ30 Hiromi	12:00~12:30 ジュニア パーソナルレッスン	12:00~12:45 ヨガ45 Sayu	11:45~12:45 フィットネススクール LEVEL1	12:00~13:00 スペシャル マスターズ60
13:00	12:55~13:40 ランエアロ45 桑原	12:50~13:50 フィットネススクール LEVEL2	13:10~14:00 アキラ50 沼尾	13:25~14:10 GroupCentery45 道端	13:45~14:30 ジャズダンス45 MAO		12:40~13:10 カーディオキックボクシング30 【期間】松尾	12:45~13:45 フィットネススクール LEVEL3	13:00~14:00 成人スイミング スクール 【上級】 藤崎	12:50~13:20 GroupCentery30 湖辺	12:40~13:25 リトモ45 大平		13:30~14:00 GroupBlast30 松尾	12:45~13:15 温パワーヨガ30 Hiromi		13:00~13:30 GroupFight30 川上	13:00~14:00 フィットネススクール LEVEL3	13:00~14:00 成人スイミング スクール 【初級】 藤崎
14:00	13:55~14:15 ファンダンクルピラティス20 TOMO	14:05~15:05 フィットネススクール LEVEL1		14:25~15:05 骨格リセット エクササイズ40 TOMO	15:20~15:50 MOSSA Centery 【映像レッスン】		14:10~14:25 GYM&RUN15【期間】樋口	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2		14:25~14:55 GroupFight30 坂下	14:10~15:55 ヨガ45 千葉		14:15~14:45 GroupFight30 草村	13:45~14:45 フィットネススクール LEVEL3		13:45~14:15 GroupCentery30 Hiromi	14:25~15:10 温ヨガ45 高田	
15:00	14:30~15:15 ヨガ45 TOMO			15:20~16:05 ヨガ45 TOMO	16:00~16:30 MOSSA Fight 【映像レッスン】		14:40~15:25 ヨガ45 中里	15:15~16:15 フィットネススクール LEVEL1		15:10~15:55 バランス コーディネーション45 芝田	15:00~16:00 フィットネススクール LEVEL3		15:00~15:30 UBOUND30 草村	15:00~16:00 フィットネススクール LEVEL2	13:30~17:30 ジュニア スイミングスクール	15:20~15:50 GroupFight30 鈴木	15:30~16:30 フィットネススクール LEVEL2	
16:00	15:30~16:00 バランスコーディネーション30 TOMO	15:25~15:55 GroupFight30 飯島		16:00~16:30 MOSSA Groove 【映像レッスン】	16:40~17:10 MOSSA Groove 【映像レッスン】		16:10~18:15 空手スクール 【ジュニア】 10月より開講	17:00~17:30 MOSSA Centery 【映像レッスン】		16:30~18:35 avex DanceMaster 【ジュニア】	15:00~19:30 ジュニア スイミングスクール		15:45~16:30 バランスコーディネーション45 山川	16:15~17:15 フィットネススクール LEVEL1		16:05~16:35 GroupFight30 高田	16:50~17:20 UBOUND30 次山	16:50~17:20 MOSSA Centery 【映像レッスン】
17:00	17:10~17:40 MOSSA Groove 【映像レッスン】	17:00~19:20 チャレンジ スクール 【ジュニア】	15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	17:20~17:50 肩こりほくしヨガ 【映像レッスン】	18:00~18:30 リフレッシュヨガ30 【映像レッスン】		17:40~18:10 MOSSA Groove 【映像レッスン】	17:40~18:10 MOSSA Groove 【映像レッスン】		18:40~20:10 avex DanceMaster 【ジュニア】			16:45~17:30 レギュラーステップ45 山川	17:30~18:30 フィットネススクール LEVEL2	17:30~18:00 ジュニア パーソナルレッスン	17:35~18:05 UBOUND30 次山		
18:00	17:50~18:20 リフレッシュヨガ30 【映像レッスン】	18:30~18:45 お腹シェイプ15【映像】		19:10~19:40 UBOUND30 草村	19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL3		19:15~19:45 GroupFight30 飯島	18:40~20:10 avex DanceMaster 【ジュニア】		19:35~20:05 GroupFight30 鈴木	19:00~20:00 フィットネススクール LEVEL2		17:45~18:15 骨格リセットエクササイズ30 美幸	19:30~20:00 GroupFight30 川上		18:30~19:15 ヨガ45 美幸		
19:00	19:10~19:40 GroupCentery30 米山	19:30~20:30 フィットネススクール LEVEL2	19:00~19:30 ジュニア パーソナルレッスン	19:55~20:25 カーディオキックボクシング30 飯島	20:15~21:00 ヒップホップ45 新妻		20:00~20:45 リトモ45 RICA	20:30~21:00 GroupCentery30 原	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ 田端	20:20~21:00 ベーシックエアロ40 茂木	20:15~21:00 ヨガ45 高田		19:50~19:20 GroupFight30 高田	20:20~20:50 GroupFight30 川上		19:30~20:00 GroupFight30 川上		
20:00	20:40~21:10 GroupFight30 草村	20:45~21:15 ボディメイクヨガ30 米山		20:40~21:10 GroupPower30 坂下	20:45~21:15 グループ30 【定員25名】		21:00~21:45 ZUMBA45 RICA	21:15~21:45 GroupFight30 鈴木		21:15~22:00 リトモ45 茂木	21:15~21:15 GroupCentery30 原		20:45~21:15 髭泳ぎ30 【定員20名】					
21:00	21:25~21:55 UBOUND30 草村			21:30~22:00 GroupFight30 坂下	【有料プログラム】 21:00~22:10 ヒップホップ60 新妻													
22:00																		
23:00																		

■アウトドア プログラム ■ ※無料  
【ラン&ジョグ60】土曜日 15:00~16:00  
担当：松尾・大木  
ご参加希望の方は2階フロント前にお集まりください。  
※天候により中止の場合がございます。

【プログラムのご案内】  
■スタジオプログラムに参加希望の方は事前に  
スタジオWEBシステムにてご予約ください。  
■スタジオプログラムは全て定員制となります。  
Aスタジオ：30名 / Bスタジオ：17名  
■手指や使用ツールの消毒にご協力をお願いいたします。  
※設置してある消毒液・除菌シートをご利用ください。  
■プールエリアのプログラムは参加人数を制限させていただく  
場合がございます。

【QRコードのご案内】  
右記、QRコードは当施設  
ホームページのプログラム関連  
トピックとなります  
※当月や祝日プログラムを掲載

