

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	スタジオ ジム芝 プール	スタジオ ジム芝 プール	スタジオ ジム芝 プール	スタジオ ジム芝 プール	スタジオ ジム芝 プール	スタジオ ジム芝 プール
10	10:15~10:55 エアロ40 増野宏子 [ダイエット・体カアップ]	10:15~10:30 モニカヨガ15	10:15~11:05 ボディシェイプ50 大野幸江 [ダイエット・体カアップ]	10:15~11:00 ZUMBA(45min) 佐々木光 [ダイエット・体カアップ]	10:15~10:30 温カラダほぐす15 [カラダ改善]	10:15~11:05 エアロ50 堀由美 [ダイエット・体カアップ]
11	10:50~11:10 ヨガストレッチ20	10:15~11:15 太極拳60 齊藤照代 [体幹・基礎]	10:15~11:15 成人スクール	10:35~10:55 ストレッチボール20	10:45~11:25 ホットボディメイクヨガ40 大石橋春乃 [柔軟性向上・スタイルアップ]	10:15~11:05 スペシャル マスターズ50 大山美奈 ※登録制
12	11:05~11:35 ZUMBA(30min) 増野宏子 [ダイエット・体カアップ]	11:00~11:20 ストレッチボール20	11:20~12:00 ステップ40 大野幸江 [ダイエット・体カアップ]	11:05~11:20 おなかシェイプ15	11:05~11:20 おなかシェイプ15	11:20~12:00 ジュニアスイミングスクール
13	11:50~12:50 ヨガ60 安房弘子 [柔軟性向上・スタイルアップ]	11:20~12:10 ベビースクール	11:25~11:55 水中ウォーキング30 岩田純子 [ダイエット・体カアップ]	11:20~11:40 KOBASトレ20 ~体幹・バランス~	11:20~12:10 ベビースクール	11:15~12:00 ZUMBA(45min) 石井清美 [ダイエット・体カアップ]
14	13:05~13:50 Group Centery 45 山田靖子 [柔軟性向上・筋力アップ]	12:25~13:15 スペシャル マスターズ50 塩崎崇史 ※登録制	12:05~12:45 アクア40 芝田良乃 [ダイエット・体カアップ]	12:10~12:55 Group Power 45 中嶋浩一 [筋力アップ・スタイルアップ]	12:25~12:55 アクア30 網島裕美子 [ダイエット・体カアップ]	12:15~13:00 deepWORK@ 45 飯塚瞳 [暗闇WORKOUT]
15	14:05~14:35 エアロ30 堀由美 [ダイエット・体カアップ]	13:30~14:15 パレトン45 Miho [スタイルアップ・カラダ改善]	12:55~13:25 ワンポイント30 岩田純子 [泳力向上]	13:05~13:35 パレトン30 山田靖子 [カラダ改善・筋力アップ]	13:05~13:55 エンジョイマスターズ50 藤井大将 ※登録制	13:15~13:40 水慣れ/クロール30 塩崎崇史 [泳力向上]
16	14:45~15:35 エアロ50 堀由美 [ダイエット・体カアップ]	14:10~14:50 ジュニア スイミングスクール (乳幼児)	13:15~13:55 エアロ40 黒川千尋 [ダイエット・体カアップ]	13:45~14:45 ヨガ60 佐藤スミ恵 [柔軟性向上・スタイルアップ]	14:00~14:40 ジュニア スイミングスクール (乳幼児)	13:20~14:00 スイミングセミパーソナル 生井弥生/塩崎崇史
17	16:05~18:10 カワイイ体育 教室	14:25~15:15 エアロ50 大野幸江 [ダイエット・体カアップ]	14:10~14:40 奇数週カーディオキック ボクシング30(定員制) 偶数週Group Fight30 小山諒 [ダイエット・体カアップ]	14:50~15:05 おなかシェイプ15	14:30~15:10 ステップ40 小瀧純子 [ダイエット・体カアップ]	13:55~14:00 Group Blast 45 若元隆昌 [ダイエット・体カアップ]
18		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール ※自由にご利用いただけるコースもございます	14:55~15:40 RPBコントロール45 大塚千草 [スタイルアップ・カラダ改善]	15:10~15:25 adidasGYM&RUN15	15:25~16:25 リトモス60 Miho [ダイエット・体カアップ]	14:10~14:25 ミラクル アクア30 諸星ちなつ [ダイエット・体カアップ]
19	19:00~19:50 エアロ50 石井清美 [ダイエット・体カアップ]	16:25~16:55 ホットエナジーヨガ30 [映像プログラム]	15:55~16:25 温寝着予防ストレッチ30 早野勇次	15:00~18:10 カワイイ体育教室	16:45~17:30 Group Fight 45 中嶋浩一 [ダイエット・体カアップ]	14:45~15:45 ジュニア有体体験会
20	20:00~20:45 ZUMBA(45min) 石井清美 [ダイエット・体カアップ]	17:15~17:45 GRIT STRENGTH30 [映像プログラム]	16:40~17:20 ホットボディメイクヨガ40 山田靖子	16:05~18:10 気道空手教室	17:05~17:50 Group Power 45 大石橋春乃 [筋力アップ・スタイルアップ]	15:30~16:30 Group Power 60 大沢綾 [筋力アップ・スタイルアップ]
21	21:00~22:00 Group Power 60 中嶋浩一 [筋力アップ・スタイルアップ]	18:35~19:15 ホットボディメイクヨガ40 大沢綾 [柔軟性向上・スタイルアップ]	19:00~19:30 adidasSHINDO30 大沢綾 [暗闇WORKOUT]	19:00~19:45 Group Centery 45 大石橋春乃 [柔軟性向上・筋力アップ]	18:05~19:05 エアロ60 中塚奈々 [ダイエット・体カアップ]	16:45~17:30 Group Fight 45 中嶋浩一 [ダイエット・体カアップ]
22		19:00~19:45 選手	19:45~20:45 ヨガ60 ちあき [柔軟性向上・スタイルアップ]	20:00~20:45 Group Fight 45 小山諒 [ダイエット・体カアップ]	19:20~19:50 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	17:45~18:15 BODYBALANCE30 [映像プログラム]

映像プログラム

[水] 16:25~16:55 ホットエナジーヨガ30
[水] 17:15~17:45 GRIT STRENGTH30
[木] 22:00~22:30 SH'BAM30
[金] 21:55~22:25 GRIT STRENGTH30
[土] 19:20~19:50 BODYBALANCE30
[土] 20:05~20:35 barre30
[日] 17:45~18:15 BODYBALANCE30

アウトドア プログラム

[水] 19:30~20:30 ラン&ジョグ60 担当小山諒
[土] 10:30~11:30 ラン&ジョグ60 担当大沢綾
※無料でご参加いただけます。

ホットプログラム

[水] 11:30~12:10 ホットボディメイクヨガ40
[水] 16:25~16:55 ホットエナジーヨガ30
[火] 18:35~19:15 ホットボディメイクヨガ40
[水] 15:55~16:25 温寝着予防ストレッチ30
[木] 16:40~17:20 ホットボディメイクヨガ40
[金] 21:00~21:40 温アロマヒーリングヨガ40
[土] 10:15~10:30 温カラダほぐす15
[土] 10:45~11:25 ホットボディメイクヨガ40
[日] 14:15~15:15 ホットヨガ60
※温(28~32℃)・ホット(32~36℃)

25Mプール利用案内

ジュニアスクール時は一部コースの制限をしております。
火~金15:45~18:00/土14:45~16:00の時間帯に限り
ウォーキングのみとさせていただきます。