

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

ビヨンドプログラム

月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY								
	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	プール	
10		9:45~10:15 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー				9:45~10:00 モーニングストレッチ15				9:55~10:10 モーニングストレッチ15				9:45~10:05 温ヨガストレッチ20															
11	10:20~11:20 太極拳60 小笠原千秋	10:30~11:15 バレトン45 山田紫保			10:25~11:05 エアロ40 石川泰子	10:10~11:10 健美操60 川島友江		10:45~11:35 親子ベビースクール					10:20~11:20 ヨガ60 三浦由季	10:30~11:15 RFBコントロール45 島川千尋							10:15~11:15 ヨガ60 ジュンコ	10:10~11:10 クラシックバレエスクール 岩崎多賀子			10:20~11:10 ステップ50 堤佳代子 【定員35名】			10:00~11:00 親子水泳	
12	11:35~12:20 Group Fight 45 MIHO	11:35~12:15 神楽池エカガサ40 山田紫保 【定員20名】			11:25~12:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	11:25~12:25 温ヨガ60 薬田美穂 30-32℃【定員30名】	11:25~11:40 お尻シェイプ15	11:45~12:00 おなかシェイプ15			11:35~12:25 バレトン45 関口忍	11:35~12:25 ラテンエアロ50 吉田由美子	11:45~12:00 おなかシェイプ15	11:35~12:20 エアロ50 村岡好子	11:15~12:05 元気体操50 石崎好美							11:30~12:20 エアロ50 木下哲也	11:20~12:20 avex Dance Master HIKARU☆ リトルキッズ	11:30~11:45 おなかシェイプ15	11:40~12:25 Group Power 45 KAZUMA 【定員37名】	11:30~12:30 温ヨガ60 Izumi 30℃-32℃【定員30名】		11:00~11:50 親子ベビースクール	
13	12:35~13:05 adidasSHINDO30 瀬川直樹 【随時WORKOUT20名】	12:30~13:30 ヨガ60 長谷川真弓		12:35~13:05 クロール30/背泳ぎ30 村上堅斗	12:35~13:20 Group Fight 45 MARI	12:40~13:10 温帯水泳ストレッチ30 トレーナー 30℃-32℃				12:40~13:25 Group Power 45 MARI 【定員37名】	12:40~13:20 エアロ40 藤井美恵			12:25~13:25 ヨガ60 笹谷侑加	12:20~13:20 フラダンス60 平野敦子	12:40~12:55 おなかシェイプ15	13:00~13:15 肩二の腕シェイプ15				12:25~12:55 ミラクル アクア30 新井紀衣	12:30~13:15 ラッパーストリーチ45 井上英樹		12:40~13:40 Group Power 60 KIYO 【定員37名】	12:40~13:25 バレトン45 橋詰美保	12:45~13:25 エアロ40 佐藤圭	12:40~12:55 肩二の腕シェイプ15	13:00~13:15 お尻シェイプ15	
14	13:35~14:20 Group Centergy 45 SHINO 【定員50名】				13:35~14:25 ボディシェイプ50 藤川和美 【定員30名】	13:25~14:05 温アロマヒーリングヨガ40 関口忍 30-32℃【定員30名】				13:45~14:15 ボディメイクヨガ40 本島真里 【随時WORKOUT40名】	13:35~14:20 ボディメイク ヨガ40 藤井美恵			13:40~14:10 エアロ30 桑原和佳子	13:35~14:20 Group Centergy 45 SHINO 【定員25名】						13:45~14:45 健美操60 鈴木いずみ			13:35~14:20 ZUMBA(45min) 岩田弘子	13:40~14:10 adidasGYM&RUN30 吉永龍大				
15					14:40~15:30 ステップ50 藤川和美 【定員20名】	14:20~15:05 パンプアップストレッチ45 長谷川真弓				14:30~15:15 ヒップホップ45 NISHI-YAN				14:25~15:15 ラテンエアロ50 桑原和佳子	14:35~15:35 太極拳60 川井真理子										14:40~15:25 UBOUND45 山下和馬 【定員30名】	14:40~15:40 温ヨガ60 hiromi 30-32℃【定員30名】		15:00~15:30 クロール30/背泳ぎ30 北出高資	
16		15:30~16:30 カワイ体育教室 篠原謙生								15:30~16:15 ZUMBA(45min) NISHI-YAN															15:10~15:55 ZUMBA(45min) 佐々木光	15:20~15:50 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】			
17	16:00~17:00 ジュニアアテンドスクール 倉知礼子																								16:10~17:10 Group Centergy 60 MIHO 【定員50名】	16:10~16:55 ヒップホップ45 SUGURU		16:00~16:40 アクア40 小松弥生	
18	17:00~18:00 ジュニアアテンドスクール 倉知礼子	16:40~17:40 カワイ体育教室 篠原謙生		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	16:40~17:40 avex Dance Master HIKARU☆ キッズベースシック	17:00~18:00 ジュニアアテンドスクール 岩崎多賀子																							
19	18:25~18:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】				18:10~19:40 avex Dance Master HIKARU☆ ティーン	18:25~18:55 バレトン30 橋詰美保				18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:25~19:25 温ヨガ60 Izumi 30℃-32℃【定員30名】			18:35~19:05 ステップ30 村瀬裕太郎 【定員35名】											18:35~19:05 BODYBALANCE30 【映像プログラム】				
20	19:15~20:00 deepWORK@45 山田紫保	19:00~20:00 ヨガ60 ジュンコ												19:20~20:10 エアロ50 村瀬裕太郎	19:10~20:10 ホットヨガ60 堀典子 32-36℃【定員30名】														
21	20:15~21:00 バレトン45 山田紫保	20:20~20:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		20:00~21:00 成人スイミングスクール 初級中級	20:20~21:05 Group Power 45 KIYO 【定員37名】	20:25~21:15 エアロ50 池田将英				20:35~21:20 ZUMBA(45min) 石川泰子	20:30~21:30 ホットヨガ60 Izumi 32℃-36℃【定員30名】	20:40~20:55 おなかシェイプ15		20:25~21:25 リトモス60 RICA	20:30~21:30 ボディシェイプ60 石川泰子 【定員25名】	20:15~20:30 カラダほくす15	20:35~20:50 おなかシェイプ15												
22	21:20~22:05 Group Power 45 NAOKI 【定員37名】	21:20~22:00 温アロマヒーリングヨガ40 橋詰美保 30-32℃【定員30名】		21:10~21:40 クロール30/背泳ぎ30 山田樹生	21:25~21:55 ボディシェイプ40 【随時WORKOUT40名】	21:30~22:20 ステップ50 池田将英 【定員25名】				21:35~22:20 Group Power 45 MIHO 【定員50名】			21:45~22:15 Group Power 30 NAOKI 【定員37名】																

休館日

プールコース制限について
ジュニアスイミングスクールの準備の為、スクール開始30分前より、利用コースを制限させていただきます。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。

温・ホットプログラムについて
温・ホットプログラムは定員制のものもあります。スケジュール表に記載の定員を確認の上、ジムカウンターにてチケットをお取りください。
※温プログラム参加の場合、500ml以上の水分、ホットプログラム参加の場合、バスタオルと水分500ml以上が必要となります。