

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……ビヨンドプログラム

MONDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 adidasGYM&RUN15	10:20~10:50 水中ウォーキング30 百瀬佳美
10:30~11:15 バランスコーディネーション45 安藤朋子	10:45~11:15 温腰痛予防ストレッチ30 久保島可奈子	11:00~11:30 クロール30 伊原裕美
11:30~12:15 ZUMBA(45min) 安藤朋子	11:30~12:30 ホットヨガ60 Yoko ※バスタオル必須	11:40~12:10 パーソナル コーチ 【利用コース】 最大2コース
12:30~13:00 バレトン30 久保島可奈子		12:20~13:05 エンジョイマスターズ45 伊原裕美
13:10~13:55 Group Fight 45 JUN 【高橋淳】	13:05~14:05 太極拳60 斉藤恵美	13:15~13:45 SPLASH BURN30 植村有紀子
	13:55~14:25 パーソナル コーチ 【利用コース】 最大2コース	
14:10~15:00 エアロ50 倉橋照美	14:30~15:30 ヨガ60 中西雅子	
15:15~16:00 バランスコーディネーション45 倉橋照美		
	16:05~16:45 アロマストレッチ40 トレーナー	15:00~18:45 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大3コース
	17:00~17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
	18:00~18:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	
18:45~19:30 リトモス45 Yuu	18:45~19:30 ヨガ45 SATOMI	
19:45~20:30 Group Power 45 JUN 【高橋淳】	19:45~20:25 温アロマストレッチ40 松原祐美	
20:45~21:30 Group Fight 45 AKARI 【湯浅朱莉】	20:40~21:40 ホットヨガ60 SATOMI ※バスタオル必須	

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	10:00~11:35 親子ベビー スイミングスクール 【利用コース】 最大3コース
10:30~11:15 リトモス45 Yuu	10:40~10:55 お腹シェイプ15	
	11:05~11:20 青竹ビクス@15	
11:30~12:30 ヨガ60 三木真理子	11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 久保島可奈子	12:00~13:00 成人スイミングスクール コーチ 【利用コース】 最大3コース
	12:15~12:30 お腹シェイプ15	
12:45~13:30 Group Power 45 HIRO 【三嶋大樹】	13:00~13:40 温ポティメイク ヨガ40 山中育美	13:10~13:40 ミラクル アクア30 百瀬佳美
13:45~14:45 フラダンス60 横山恵子	13:55~14:15 温ストレッチボール@20	14:00~14:30 パーソナル コーチ 【利用コース】 最大2コース
	14:30~15:30 ホットヨガ60 Izumi ※バスタオル必須	
15:00~15:40 エアロ40 横山恵子		
	15:50~16:50 太極拳60 斎藤昭子	15:00~18:45 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大4コース
17:00~17:50 エアロ50 安藤朋子	17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	
	18:00~18:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
19:00~19:45 Group Fight 45 MASA 【佐藤将之】	19:00~19:45 Group Centergy 45 NANA 【中塚奈々】	
20:00~20:45 ZUMBA(45min) 中塚奈々	20:00~20:45 RPBコントロール45 島川千尋	
21:00~21:30 Group Power 30 MASA 【佐藤将之】	21:00~21:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~11:15 Group Centergy 60 TOMOKO 【藤波友子】	10:15~10:45 温腰痛予防ストレッチ30 久保島可奈子	10:30~11:00 水中ウォーキング30 圓尾郁弥
	10:55~11:15 温ストレッチボール@20	11:10~11:25 SPLASH BURN15
11:45~12:25 エアロ40 横山恵子	11:30~12:30 ホットヨガ60 藤波友子 ※バスタオル必須	12:00~13:00 成人スイミングスクール コーチ 【利用コース】 最大3コース
12:40~13:25 Group Fight 45 MASA 【佐藤将之】	12:45~13:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	
13:40~14:20 骨格リセットエクササイズ40 寺北恵子	13:35~14:20 バレトン45 藤波友子	13:15~13:45 パーソナル コーチ 【利用コース】 最大2コース
14:30~15:30 ヨガ60 寺北恵子	14:30~14:45 お腹シェイプ15	14:00~14:30 パーソナル コーチ 【利用コース】 最大2コース
	14:55~15:15 ストレッチボール@20	
15:45~16:15 adidasGYM&RUN30 佐藤将之 【暗闇WORK OUT】	16:00~16:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	15:00~18:45 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大4コース
	17:00~17:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
19:00~19:45 deepWORK@ 45 鈴木裕一	18:45~19:30 ヨガ45 SATOMI	
20:00~20:30 カーディオキックボクシング30 高橋淳 【暗闇WORK OUT】	20:00~20:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	19:40~20:10 背泳ぎ30 多田颯
	20:45~21:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	20:20~21:00 アクア40 山本尚美

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~10:45 エアロ30 川口八重子	10:15~10:45 温腰痛予防ストレッチ30 佐藤将之	10:00~11:35 親子ベビー スイミングスクール 【利用コース】 最大3コース
10:55~11:15 ファンダメンタルピラティス20 川口八重子	10:55~11:15 温ストレッチボール@20	
11:30~12:15 Group Power 45 HIRO 【三嶋大樹】	11:30~12:30 ホットヨガ60 Yoko ※バスタオル必須	11:45~12:15 アクア30 川口八重子
12:30~13:15 Group Centergy 45 IKKU 【山中育美】	12:45~13:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	12:25~12:55 背泳ぎ30 宮平美保子
13:30~14:15 RPBコントロール45 大塚千草	13:30~14:10 ポティメイク ヨガ40 吉田亜沙美	13:05~13:50 スペシャルマスターズ45 笹野知恵
14:30~15:30 ヨガ60 三浦由季	14:30~14:45 adidasGYM&RUN15	14:00~15:00 有料レッスン コーチ 【利用コース】 最大2コース
	14:55~15:10 お腹シェイプ15	
15:45~16:35 OleFIT50 山口隆弘	15:45~16:25 骨格リセットエクササイズ40 三浦由季	15:00~18:45 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大4コース
16:50~17:35 バレトン45 山口隆弘	17:00~17:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	
19:00~19:45 Group Fight 45 AKARI 【湯浅朱莉】	19:00~19:45 Group Centergy 45 TOMOKO 【藤波友子】	
20:00~20:30 バレトン30 藤波友子	20:00~20:20 温ストレッチボール@20	
20:45~21:30 リトモス45 Yuu	20:45~21:45 ホットヨガ60 藤波友子 ※バスタオル必須	

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 RPBコントロール45 新谷雪乃	10:30~11:00 adidasGYM&RUN30 木田富士	
11:30~12:15 Group Power 45 ATSU 【木田富士】	11:30~12:30 ヨガ60 土屋真由子	
12:30~13:15 Group Fight 45 AKARI 【湯浅朱莉】	12:45~13:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	10:00~16:45 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大4コース
13:30~14:15 ZUMBA(45min) 中塚奈々	13:30~13:50 お腹シェイプ20	
14:30~15:20 エアロ50 中塚奈々	14:30~15:30 ヨガ60 安食由希	
15:40~16:40 Group Power 60 MASA 【佐藤将之】	16:00~16:20 温ストレッチボール@20	
	16:40~17:20 温アロマストレッチ40 湯浅朱莉	
17:00~17:30 カーディオキックボクシング30 佐藤将之 【暗闇WORK OUT】	17:40~18:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	
	18:30~19:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 Group Centergy 45 IKKU 【山中育美】	10:30~10:45 モーニングストレッチ15	10:00~12:15 ジュニア スイミングスクール 【利用コース】 最大4コース
11:30~12:15 ZUMBA(45min) 梶原千賀子	11:30~12:10 アロマストレッチ40 晴山凛太郎	
12:30~13:15 Group Power 45 JUN 【高橋淳】	12:30~13:10 温ポティメイク ヨガ40 山中育美	12:25~12:55 ミラクル アクア30 山本将悟
13:30~14:15 Group Fight 45 JUN 【高橋淳】	13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ30 山中育美	13:00~14:35 親子ベビー スイミングスクール 【利用コース】 最大3コース
14:30~15:30 ヨガ60 藤井佳奈	14:35~14:50 adidasGYM&RUN15	
	15:05~15:20 お腹シェイプ15	
15:45~16:25 エアロ40 山口広美	15:45~16:25 アロマストレッチ40 松原祐美	15:15~16:45 ジュニアスイミング 特別体験会 【利用コース】 最大2コース
16:40~17:30 エアロ50 山口広美	17:00~18:00 ホットヨガ60 SATOMI ※バスタオル必須	17:00~17:30 クロール30 鈴木雄也

映像プログラムのお知らせ
※レッスンの途中入退場が可能です。

温/ホットプログラムのお知らせ
◆温プログラム:室温28~30℃
◆ホットプログラム:室温32~36℃
※お飲み物(500ml以上)をご用意ください。

定員に関するご案内
【定員40名】カーディオキックボクシング
【定員35名】Group Power、骨格リセットエクササイズ
【定員30名】RPBコントロール、ヨガプログラム、太極拳、バレトン
【定員28名】バランスコーディネーション、ストレッチプログラム、お腹シェイプ、青竹ビクス
【定員25名】Group Centergy、骨格リセットエクササイズ(第2スタジオ)
【定員20名】ストレッチボール