

※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……定員制プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

料……有料プログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 エアロ30(中) 佐伯京子	10:30~11:00 温ボクシング30 米山美樹	10:10~11:00 親子ベビースクール	
11:10~11:40 ステップ30 佐伯京子	11:30~12:00 健美操30 迎しのぶ	11:00~11:30 クロール30	11:00~11:15 お護シェイプ15
12:00~12:30 Group Power 30 榎田知幸	12:00~12:30 スイミングパーソナル 田口聖子		
12:50~13:20 RPBコントロール30 齋藤由香里	12:50~13:20 Group Centery 30 村木紀香	13:05~13:35 水中ウォーキング30 那智麻衣子	
14:00~14:30 Group Fight 30 石神映希	14:00~14:30 パーソナルトレーニング30 石川泰子	13:35~14:05 アクア30 那智麻衣子	14:10~14:40 スイミング パーソナルレッスン 田口聖子
15:00~15:30 ヨガ30 藤井由美	15:00~15:50 ジュニア クラシックバレエA 幼児 3歳~6歳		
16:10~17:05 ジュニア チャリディング 4歳~小2	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエIB 幼児・小学生		
17:15~18:15 ジュニア チャリディング 小2~小5	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	
18:45~19:15 Group Fight 30 小林かをる	18:40~19:10 温ヨガリンパ30 城蘭		
19:35~20:05 Group Centery 30 城蘭	19:30~20:00 ランニングエアロ30 Meg		19:30~19:45 お護シェイプ15
20:25~20:55 ボディシェイプ30 HIROKO	20:40~21:10 ヒップホップ30 藤川和美	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60	
21:15~21:45 Group Power 30 太田聖也	21:35~21:55 エアロ30(中) 【映像プログラム】		

水 WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:15~10:45 パーソナルトレーニング30 佐伯京子	10:00~11:00 ヨガ が/保藤 2-3歳 (2歳から3歳未満のお子様)	10:10~11:00 親子ベビー スクール	10:10~11:00 乳幼児 スクール
11:05~11:35 ステップ30(中) 佐伯京子	11:30~12:00 健美操30 荒川享子	11:05~11:55 エンジョイマスターズ60	11:00~11:15 お護シェイプ15
12:10~12:40 ボディシェイプ30 酒巻靖子	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級		
13:00~13:30 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	12:45~13:15 Group Centery 30 吉川愛美		
13:50~14:20 エアロ30(中) 桑原和佳子	13:45~14:15 温ヨガほろヨガ30 【映像プログラム】		
14:40~15:10 ステップ30 桑原和佳子	15:30~16:30 ジュニア カワイイ体育教室 年少~年長 3歳~6歳		
16:20~16:50 ヨガ30 笹谷侑加	16:20~16:50 ジュニア ヨガ30 笹谷侑加		
16:55~17:25 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:40~17:40 ジュニア カワイイ体育教室 小1~小6	14:30~20:30 ジュニア スイミング スクール	
17:30~18:00 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			
18:30~19:00 Group Power 30 インストラクター	18:50~19:20 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】		
19:45~20:15 adidasGYM&RUN30 太田聖也	19:40~20:10 エアロ30 藤牧智子		
20:35~21:05 Group Fight 30 宮本梨加	20:35~21:05 温ボクシング30 藤井美恵	20:30~21:30 スペシャル マスターズ60	20:30~20:45 お護シェイプ15
21:25~21:55 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	21:30~22:00 温ボクシング30 藤井美恵		

木 THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:15~10:45 ヨガ30 斉藤佳美	10:30~11:00 ランニングエアロ30 桑原和佳子	10:10~11:00 親子ベビー スクール	
11:30~12:00 RPBコントロール30 進藤仁美	11:35~12:05 エアロ30 石川泰子	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級	11:00~11:15 お護シェイプ15
12:25~12:55 ZUMBA(30min) 石川泰子	12:30~13:00 温ボクシング30 矢木未奈	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60	
13:20~13:50 エアロ30(中) インストラクター	13:25~13:55 温パワーヨガ30 米山美樹	13:20~13:50 水中ウォーキング30 Meg	
14:20~14:50 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】	14:20~14:50 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】		
14:35~15:05 Group Power 45 Anzu	15:00~15:50 クラシックバレエIB 幼児 3歳~6歳		
15:35~16:05 アロマヒーリングヨガ30 宮本彩可	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエIB 幼児・小学生 5歳~8歳		
16:25~16:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	
17:00~17:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳		
18:25~18:55 Group Centery 30 米山美樹	18:40~19:10 エアロ30 舟生卓馬		
19:20~19:50 エアロ30(中) 舟生卓馬	19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 榎田知幸		19:30~20:30 成人 スイミング スクール 初級・中級
20:30~21:00 ZUMBA(30min) 加藤美恵	20:40~21:10 温パワーヨガ30 藤井美恵		
21:25~21:55 Group Fight 30 山田尚徳			

金 FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:15~10:45 楊名時太極拳30 鎌倉志保子	10:00~10:40 ジュニア 幼児小キック 1歳児 今年度1歳になったお子様	10:10~11:00 親子ベビー スクール	10:10~11:00 乳幼児 スクール
11:25~11:55 ヨガ30 堀典子	10:50~11:30 ジュニア 幼児小キック 1歳~2歳児 今年度2歳になったお子様	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 中級	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:45~13:15 adidasGYM&RUN30 二階堂歩里	11:40~12:20 ジュニア 幼児小キック 1歳~2歳児 今年度3歳になったお子様	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級	
13:35~14:05 ボディシェイプ30 藤川和美	12:45~13:20 青竹ピクス@30 藤川和美 【定員】15名		
14:50~15:20 エアロ30(中) 佐伯京子	13:40~14:10 Group Centery 30 米山美樹	13:15~14:05 ミットアクア50 佐伯京子	
15:50~16:20 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	14:50~15:20 腰痛予防ストレッチ30 【映像プログラム】		
16:25~16:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	15:50~16:20 温ヨガ30 山崎早知子		
17:05~17:35 BODYPUMP30 【映像プログラム】			
18:55~19:25 ステップ30(中) 佐伯京子	19:00~19:30 骨髄水泳エクスサイズ30 笹谷侑加		
19:50~20:20 ヨガ30 笹谷侑加	20:10~20:40 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 中級
20:40~21:10 Group Power 30 東武史	21:20~21:50 温ヨガほろヨガ30 【映像プログラム】		

土 SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:20~10:50 太極拳30 小林友以	10:30~11:20 ジュニア クラシックバレエA 幼児 3歳~6歳		
11:10~11:40 エアロ30 HIROKO	11:35~12:05 ヨガ30 中嶋一恵		11:00~11:15 お護シェイプ15
12:00~12:30 ボディシェイプ30 HIROKO	12:30~13:00 Group Fight 30 宮本梨加		12:35~12:50 adidasGYM&RUN15
13:00~13:30 Group Fight 30 太田聖也	13:00~14:00 ジュニア クラシックバレエIB 小学生 7歳~12歳		
14:00~14:30 Group Power 30 太田聖也 【定員】30名	14:40~15:40 ジュニア 空手	10:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	
15:00~15:30 エアロ30(中) 池田将英	15:25~15:55 温ヨガ30 遠山知世		
16:10~16:40 ボディシェイプ30 酒巻靖子	16:00~17:20 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳		
17:00~17:30 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	17:00~17:30 Group Power 60 榎田知幸		17:15~17:45 ヨガ30 遠山知世
18:05~18:35 ZUMBA(30min) 加藤美恵	17:30~18:50 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳		
18:55~19:25 ヒップホップ30 加藤美恵			

日 SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	プール	ファンクショナルエリア
10:25~10:55 ステップ30 藤川和美	10:25~10:55 骨髄水泳エクスサイズ30 藤井美恵	10:10~11:00 親子ベビー スクール	
11:20~11:50 ヨガ30 新倉妙子	11:15~11:45 RPBコントロール30 柄越祥子	11:10~11:40 アクア30 上村幸子	
12:30~13:00 Group Fight 30 宮本梨加	12:15~13:15 ジュニアダンス 4歳~小学4年	12:00~15:00 ジュニア スイミング スクール	
13:20~13:50 adidasGYM&RUN30 宮本梨加	13:15~14:15 ジュニアダンス 小学5年~中学生		
14:30~15:00 エアロ30(中) HIROKO	14:30~15:00 骨髄水泳エクスサイズ30 城蘭		
15:20~15:50 Group Centery 30 城蘭	15:10~16:00 エッジマスターズ50		

映像プログラムに関して

途中入場、途中退場が可能となっております。
各スタジオの定員数で人数制限をいたします。
ツールを使用する場合、準備片付けは他の受講者の妨げにならないよう配慮ください。

定員について

以下のエリアですべて定員制となります。
第1スタジオ:18名 第2スタジオ:10名
ファンクショナルエリア:6名

ランニングサークル

土…10:15~11:15 太田聖也

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22