

※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。

定員制プログラム

ビヨンドプログラム

有料プログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

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 チャレンジエアロ30 佐伯京子	10:20~10:50 温ボティメイクヨガ30 米山美樹	10:10~11:00 親子ベビースクール	
11:10~11:40 パーソナルステップ30 佐伯京子	11:20~11:50 健美操30 大嶋洋子	11:00~11:30 クロール30	11:00~11:15 お腹シェイプ15
12:00~12:30 Group Power 30 榎田知幸	12:10~12:40 ピラティス30 maiko	12:00~12:30 スイミングパーソナルレッスン 田口聖子	11:30~11:45 カラダつくる15
12:50~13:20 Group Centergy 30 立川真衣	13:00~13:30 骨盤リセットエクササイズ30 maiko	12:30~13:00 スイミングパーソナルレッスン 田口聖子	
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	13:05~13:35 水中ウォーキング30 那智麻衣子	
		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	
15:00~15:45 ヨガ45 藤井由美	15:00~15:50 ジュニア クラシックバレエA		
	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB		
16:10~17:05 ジュニア チャアリーディング			
17:15~18:15 ジュニア チャアリーディング		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 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
19:35~20:05 Group Centergy 30 村木紀香	19:30~20:00 ランニングエアロ30 Meg		
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	21:30~21:50 リアリティストレッチ20 [映像プログラム]		

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 ジュニア カワイイ体育教室	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 チャレンジステップ30 佐伯京子	11:40~12:10 健美操30 川津千子	11:05~11:55 エンジョイマスターズ60	11:00~11:15 お腹シェイプ15
12:10~12:40 ボディシェイプ30 酒巻靖子	12:00~12:30 パーソナル レッスン 田口聖子	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級	11:30~11:45 カラダつくる15
13:00~13:30 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	12:45~13:30 Group Centergy 45 吉川愛美	12:30~13:00 パーソナル レッスン 田口聖子	
13:50~14:20 レギュラーエアロ30 桑原和佳子	13:50~14:20 温肩こりほぐしヨガ30 [映像プログラム]		
14:40~15:10 イージーステップ30 桑原和佳子	15:30~16:30 ジュニア カワイイ体育教室		
15:30~16:00 骨盤リセットエクササイズ30 笹谷侑加	16:20~16:50 ヨガ30 笹谷侑加		
17:00~17:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	16:40~17:40 ジュニア カワイイ体育教室		
17:35~18:05 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	14:30~20:30 ジュニア スイミング スクール		
18:45~19:15 Group Power 30 太田聖也	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 パーソナル トレーニング30 藤牧智子		
20:35~21:05 Group Fight 30 宮本梨加	20:35~21:05 骨盤リセットエクササイズ30 藤井美恵	20:30~21:30 スペシャル マスターズ60	20:30~20:45 お腹シェイプ15
21:20~21:50 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]	21:30~22:00 温肩こりほぐしヨガ30 藤井美恵		

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 梶原千晴	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	
11:10~11:40 ピラティス30 梶原千晴	11:35~12:05 イージーエアロ30 石川泰子	11:10~11:55 スイミング スクール 初級	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:25~12:55 ZUMBA(30min) 石川泰子	12:30~13:00 温ボティメイクヨガ30 矢木未奈	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60	
13:15~13:45 チャレンジエアロ30 寺平愛	13:25~14:10 温パワーヨガ45 米山美樹	13:20~13:50 水中ウォーキング30 Meg	
14:00~14:30 チャレンジエアロ30 寺平愛	13:50~14:20 アクア30 Meg		
14:50~15:20 Group Power 30 Anzu	15:00~15:50 クラシックバレエA		
15:40~16:10 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B		
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C		
18:25~18:55 Group Centergy 30 米山美樹	18:40~19:10 イージーエアロ30 舟生卓馬	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	
19:20~19:50 チャレンジエアロ30 舟生卓馬	19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 トレーナー		19:30~19:45 お腹シェイプ15
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 インストラクター			

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	10:30~11:00 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	10:10~11:00 乳幼児 スクール
	10:50~11:30 ジュニア 幼児リトミック	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
11:25~11:55 ヨガ30 堀典子		12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級	
12:45~13:15 adidasGYM&RUN30 二階堂歩里	12:50~13:20 青竹ヒクス@30 藤川和美	13:15~14:05 ミットアクア50 佐伯京子	
13:35~14:05 ボディシェイプ30 藤川和美	13:40~14:10 Group Centergy 30 米山美樹		
14:45~15:15 レギュラーエアロ30 佐伯京子	14:30~15:00 Group Centergy 30 米山美樹		
15:35~16:05 レギュラーエアロ30 佐伯京子	15:50~16:20 温ヨガ30 山崎早知子		
16:20~16:50 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]			
16:55~17:25 BODYBALANCE30 [映像プログラム]			
18:05~18:35 BODYPUMP30 [映像プログラム]			
18:55~19:25 チャレンジステップ30 佐伯京子	19:00~19:30 骨盤リセットエクササイズ30 笹谷侑加		19:10~19:25 お腹シェイプ15
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 温肩こりほぐしヨガ30 [映像プログラム]		

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		
11:10~11:40 パーソナルエアロ30 HIROKO	11:35~12:20 ヨガ45 中嶋一恵		
12:00~12:30 ボディシェイプ30 HIROKO			
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B		
14:00~14:30 Group Power 30 太田聖也	10:00~19:00 ジュニア スイミング スクール		
14:50~15:20 チャレンジエアロ30 池田将英	14:40~15:40 ジュニア 空手		
15:40~16:10 ボディシェイプ30 酒巻靖子			
16:25~16:55 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C		
17:15~17:45 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子			
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D		
18:55~19:25 ヒップホップ30 加藤美恵	19:00~20:20 ジュニア クラシックバレエE		

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 パーソナルエアロ30 藤川和美	10:25~10:55 骨盤リセットエクササイズ30 藤井美恵	10:10~11:00 親子ベビー スクール	
11:15~11:35 リアリティストレッチ20 [映像プログラム]	11:15~11:45 温ヨガ30 新倉妙子	11:10~11:40 アクア30 上村幸子	
12:00~12:30 ヨガ30 新倉妙子			
12:50~13:20 Group Fight 30 宮本梨加	12:15~13:15 ジュニアダンス		
13:40~14:10 adidasGYM&RUN30 宮本梨加	13:15~14:15 ジュニアダンス	12:00~15:00 ジュニア スイミング スクール	
14:30~15:00 チャレンジエアロ30 HIROKO	14:30~15:00 BODYBALANCE30 [映像プログラム]		
15:20~16:05 Group Centergy 45 吉川愛美	15:25~15:55 温ヨガ30 遠山知世	15:10~16:00 エンジョイマスターズ60	
	16:25~16:55 腰痛予防ストレッチ30 [映像プログラム]		
17:00~17:30 Group Power 30 榎田知幸	17:15~17:45 ヨガ30 遠山知世		
18:00~18:30 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]			

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:25名 第2スタジオ:12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

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22