

※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		
スタジオ	芝	プール
10:30~11:00 エアロ30(初) 野田ゆかり		10:30~11:00 水中ウォーク&ジョグ30 蓑島邦子
	10:50~11:10 リフレッシュストレッチ20 カラダうごく15	11:05~11:35 アクア30 蓑島邦子
11:20~11:50 パレトン30 河村つかさ		
	12:05~12:25 お尻シェイプ20	11:45~12:45 エンジョイマスターズ60 浅野葉子
12:15~12:45 フラダンス30 井上和子		
13:00~13:30 身体調整30 秋野典子	13:10~13:30 トレーニングヨガ20	
13:45~14:15 身体調整30 秋野典子		13:45~14:15 クロール30 高瀬由夏
14:35~15:05 ZUMBA(30min) Tamama		14:30~15:00 ミットアクア30 蓑島邦子
15:20~15:50 Group Centergy 30 河村つかさ		15:10~15:40 アクア30 蓑島邦子
		16:00~17:00 スイミングスクール初級 浅野葉子
16:15~17:15 avexダンススクール		
17:20~18:20 avexダンススクール		
18:25~19:25 avexダンススクール		
19:40~20:10 Group Centergy 30 浅野葉子		19:30~20:30 スペシャルマスターズ60 古泉圭太郎
20:25~20:55 Group Fight 30 佐藤佑称	20:25~20:40 adidasGYM&RUN15	20:05~20:35 Group Fight 30 佐藤佑称
	20:50~21:05 お腹シェイプ15	20:10~20:30 お尻シェイプ20
		20:35~20:55 お腹シェイプ20
21:10~21:40 Group Fight 30 道端電也		21:00~21:30 Group Power 30 佐藤芽実
		21:00~21:30 adidasGYM&RUN30
21:55~22:25 Group Power 30 道端電也		21:45~22:15 Group Fight 30 西川祐樹

水 WEDNESDAY		
スタジオ	芝	プール
10:30~11:00 パレトン30 孫美和	10:30~11:00 腰痛予防ストレッチ30	
		10:35~11:35 イベント パーソナル枠
11:05~11:35 エアロ30(初) 増子俊逸	11:15~11:35 お腹シェイプ20	
11:15~11:45 Group Fight 30 高瀬由夏		
12:00~12:15 adidasGYM&RUN15		11:45~12:45 スイミングスクール中級 木付絵美
12:30~13:00 骨格リセットエクササイズ30 河村つかさ	12:25~12:45 お腹シェイプ20	
13:20~13:50 Group Fight 30 高瀬由夏	13:30~13:50 トレーニングヨガ20	
14:15~14:45 Group Power 30 清水貴裕		
		15:00~16:00 スイミングスクール初級 西川祐樹
15:10~15:40 アクア30 河村つかさ		
16:00~16:30 パレトン30 孫美和		
18:50~19:50 ピラティススクール 廣瀬雅美		
19:30~20:00 リトモス30 中村優子		19:30~20:30 スイミングスクール中級 古泉圭太郎
20:05~20:35 Group Fight 30 佐藤佑称	20:10~20:30 お尻シェイプ20	
	20:35~20:55 お腹シェイプ20	
21:00~21:30 Group Power 30 佐藤芽実	21:00~21:30 adidasGYM&RUN30	
21:45~22:15 Group Fight 30 西川祐樹		

木 THURSDAY		
スタジオ	芝	プール
10:20~10:50 バランスコーディネーション30 増子俊逸	10:40~11:10 腰痛予防ストレッチ30	
		10:35~11:35 イベント パーソナル枠
11:05~11:35 エアロ30(初) 増子俊逸	11:30~11:50 お腹シェイプ20	
11:50~12:20 body ART™30 増子俊逸		11:45~12:45 スイミングスクール中級 浅野葉子
12:35~13:05 バランスコーディネーション30 増子俊逸	12:45~13:00 カラダほぐす15	
	13:10~13:25 adidasGYM&RUN15	
13:20~13:50 RPBコントロール30 山岸広美		13:15~13:55 アクア40 長瀬和美
14:25~14:55 ヨガ30 山崎早知子		14:15~15:15 エンジョイマスターズ60 西川祐樹
15:10~15:40 ヨガ30 山崎早知子		
15:55~16:25 太極拳30 大谷なほみ	16:00~16:20 お腹シェイプ20	
17:00~17:30 骨格リセットエクササイズ30 野田ゆかり		
17:45~18:15 Group Fight 30 西川祐樹		
19:30~20:00 リトモス30 中村優子		19:30~20:30 スイミングスクール中級 古泉圭太郎
20:15~20:45 リトモス30 中村優子		
21:00~21:30 ZUMBA(30min) 中村優子		20:45~21:15 クロール30 古泉圭太郎
21:45~22:15 Group Centergy 30 浅野葉子		

金 FRIDAY		
スタジオ	芝	プール
10:25~10:55 Group Centergy 30 浅野葉子	10:30~10:45 adidasGYM&RUN15	
11:10~11:40 Group Centergy 30 浅野葉子	11:15~11:35 お腹シェイプ20	
11:55~12:25 エアロ30(中) 金京愛		
12:40~13:10 ZUMBA(30min) 金京愛		12:30~13:30 スイミングスクール初級 木付絵美
13:25~13:55 フラダンス30 長嶋ヒサ子	13:45~14:00 adidasGYM&RUN15	13:40~14:10 クロール30 木付絵美
14:10~14:40 ZUMBA(30min) 金京愛	14:10~14:30 お腹シェイプ20	14:15~14:45 背泳ぎ30 木付絵美
14:55~15:25 パワーヨガ30 浅野葉子		15:15~16:15 イベント パーソナル枠
15:40~16:10 パワーヨガ30 浅野葉子		
16:25~16:55 ジャズストレッチ30 Kazu		
17:10~17:40 ジャズコンディネーション30 Kazu		
17:55~18:55 ジャズダンススクール Kazu		
19:40~20:10 ZUMBA(30min) Emi	20:00~20:20 お尻シェイプ20	
	20:25~20:45 お腹シェイプ20	
20:35~21:05 リフレッシュヨガ30 MIKa		
21:30~22:00 Group Power 30 佐藤正幸		

土 SATURDAY		
スタジオ	芝	プール
10:30~11:00 ヨガ30 中田理恵		10:40~11:10 水中ウォーキング30 高瀬由夏
11:15~11:45 ヨガ30 中田理恵	11:35~11:55 リフレッシュストレッチ20	
12:10~12:40 RPBコントロール30 YURI		12:30~13:30 スイミングスクール中級 佐藤佑称
13:10~13:40 Group Fight 30 高瀬由夏	12:55~13:25 adidasGYM&RUN30	
14:40~15:10 Group Centergy 30 中村達也		13:45~14:15 アクアボディ改造30 孫美和
15:25~15:55 Group Power 30 佐藤正幸		15:05~15:50 イベント パーソナル枠
16:15~16:45 ヒップホップ30 SHIN-GO		
17:00~17:30 ヒップホップ30 SHIN-GO	17:25~17:45 お尻シェイプ20	
	17:50~18:05 カラダほぐす15	
17:45~18:15 Group Fight 30 佐藤正幸		
18:40~19:10 Group Power 30 佐藤芽実		
19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 尾崎佑多	20:05~20:25 お尻シェイプ20	
	20:30~20:50 お腹シェイプ20	
21:00~21:20 トレーニングヨガ20 MIKa		
21:35~22:05 Group Centergy 30 MIKa		

日 SUNDAY		
スタジオ	芝	プール
10:25~10:55 Group Blast 30 YUU		10:45~11:45 スペシャルマスターズ60 古泉圭太郎
		11:20~11:50 adidasGYM&RUN30
11:10~11:40 Group Fight 30 佐藤正幸		
12:10~12:40 フラダンス30 成瀬恵		12:00~13:00 スイミングスクール中級 古泉圭太郎
12:55~13:25 フラダンス30 成瀬恵		13:10~14:10 スイミングスクール初級 西川祐樹
		13:35~13:50 お尻シェイプ15
13:40~14:10 Group Centergy 30 河村つかさ	13:55~14:10 お腹シェイプ15	
14:25~14:55 リトモス30 中村優子		14:20~15:20 スイミングスクール初級 古泉圭太郎
15:10~15:40 リトモス30 中村優子		
15:55~16:25 Group Power 30 YUU	16:10~16:30 お腹シェイプ20	
	16:35~16:55 トレーニングヨガ20	
16:40~17:10 Group Fight 30 YUU	17:10~17:30 お腹シェイプ20	
	17:40~17:55 adidasGYM&RUN15	

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22