

※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
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~11:00 ヨガ45 Kanao		10:30~11:30 スイミングスクール 中級 高木匠
11:25~11:55 レギュラーエアロ30 keiko		11:40~12:25 水中ウォーキング45 遠藤正樹 ※当日11:00まで受付可能 詳細はスタッフまでお尋ねください
12:10~12:40 レギュラーステップ30 keiko	11:50~12:50 マットピラティス スクール 廣瀬雅美	
12:55~13:25 Group Blast 30 keiko	13:05~14:05 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	13:15~14:15 エンジョイ マスターズ60 高木匠 ※登録制
13:40~14:10 バレトン30 keiko		13:30~14:30 エンジョイ マスターズ60 永濱百合子 ※登録制
14:25~15:10 Group Centery 45 藤波友子	14:20~15:20 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	14:30~15:10 アクア40 里見百合香
15:25~15:55 Group Fight 30 高野奏	15:35~16:35 スカッシュスクール 中上級 古川順	
16:15~16:45 ホットヨガ30 藤波友子		
17:15~17:45 BARRE30 【映像プログラム】		
17:50~18:20 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
18:30~19:00 CXWORX30 【映像プログラム】		
19:30~20:00 Group Power 30 工藤真豪		
20:15~20:45 ファイティングビート30 工藤真豪		20:00~21:15 スペシャル マスターズ75 練習コース ※登録制
21:00~21:30 ファイティングビート30 工藤真豪	21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	
22:00~22:30 ホットヨガリンパ30 【映像プログラム】		

WEDNESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30~11:00 ZUMBA(30min) 佐々木光		10:40~11:10 パラエティアクア30 蓑島邦子
11:30~12:00 Group Power 30 渋谷祐太郎		11:15~11:45 アクア30 蓑島邦子
12:30~13:00 Group Fight 30 高木匠		
13:30~14:15 ヨガ45 加藤尚子		13:30~14:30 エンジョイ マスターズ60 永濱百合子 ※登録制
14:30~15:15 パランスコーティネーション45 佐伯京子		14:40~15:30 アクア50 サイトウ・テツヤ
15:30~16:00 ベーシックステップ30 佐伯京子		
16:15~17:00 Group Centery 45 彌生舞實		
17:20~17:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		
17:55~18:25 BARRE30 【映像プログラム】		
18:30~19:00 CXWORX30 【映像プログラム】		
19:15~20:00 ボディメンテナンズ45 池川亜矢子	19:20~20:20 スカッシュスクール 初級 古川順	
20:15~20:45 Group Blast 30 丸橋愛美		
21:00~21:45 ヨガ45 川野幸子	21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	21:30~22:30 スイミングスクール 中級 神田樹果
22:00~22:30 ホットパワーヨガ30 【映像プログラム】		

THURSDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30~11:00 レギュラーエアロ30 小東勇太		
11:20~11:50 レギュラーステップ30 小東勇太		11:00~11:50 アクア50 松本有加
12:30~13:15 Group Centery 45 松本有加		
13:30~14:00 Group Power 30 松本有加		13:00~14:00 エンジョイ マスターズ60 練習コース ※登録制
14:20~15:05 ヨガ45 高瀬みゆき		
15:30~16:00 温アロマストレッチ30 丸橋愛美		15:25~16:05 アクア40 高瀬みゆき
16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チャアリーディング キッズ		
17:35~18:35 【ジュニアスクール】 チャアリーディング ジュニア		
19:30~20:15 Group Centery 45 松本有加		
20:30~21:00 Group Power 30 渋谷祐太郎	20:20~21:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	20:00~21:15 スペシャル マスターズ75 練習コース ※登録制
21:15~21:45 Group Fight 30 渋谷祐太郎		
22:00~22:30 Group Fight 30 渋谷祐太郎		

FRIDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~11:00 ヨガ45 Yumi		
11:15~11:45 イーザーエアロ30 里見一成	11:00~12:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	10:50~11:50 スイミングスクール 中級 高木匠
12:00~12:30 チャレンジエアロ30 里見一成		
12:45~13:15 チャレンジステップ30 里見一成		
13:45~14:15 ロー&シェイプ30 渡辺俊治郎		14:00~14:30 パラエティアクア30 手塚寛子
14:30~15:00 ZUMBA(30min) 渡辺俊治郎		14:40~15:10 アクア30 手塚寛子
15:15~15:45 ベーシックエアロ30 渡辺俊治郎	15:15~16:15 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 年少年中	
16:00~16:30 ホットボディメイクヨガ30 高野奏	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 年中長	
17:25~18:25 【ジュニアスクール】 avex Dance Master 小学生	17:40~18:40 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 小学生	
18:30~19:20 【ジュニアスクール】 avex Dance Box 小学生		
19:40~20:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	19:40~20:40 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	20:00~21:15 スペシャル マスターズ75 神田樹果※登録制 21:00~21:15の15分間 最大2コース使用 させていただきます
20:30~21:00 Group Fight 30 遠藤正樹		
21:15~21:45 Group Power 30 遠藤正樹		
22:00~22:30 ZUMBA(30min) 小野藤克		

SATURDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30~11:15 ヨガ45 加藤尚子		
11:45~12:15 Group Power 30 松本有加		
12:45~13:15 Group Fight 30 高木匠		
13:50~14:20 Group Blast 30 丸橋愛美	14:00~15:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	14:00~15:00 スイミングスクール 初中級 神田樹果
14:50~15:20 Group Power 30 遠藤正樹		
15:35~16:05 Group Fight 30 高野奏	15:45~16:45 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	16:00~17:00 スイミングスクール 初級 神田樹果
17:10~17:50 ボディメイクヨガ40 谷内里佳	17:00~18:00 スカッシュスクール 初級 古川順	
18:10~18:55 Group Centery 45 倉又由紀子	18:15~19:15 スカッシュスクール 初級 古川順	
19:20~19:50 CXWORX30 【映像プログラム】	19:30~20:30 スカッシュスクール 初中級 古川順	
19:55~20:25 SH'BAM30 【映像プログラム】		
20:30~21:00 BARRE30 【映像プログラム】		

SUNDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:50~11:35 Group Centery 45 彌生舞實		11:00~12:00 スイミングスクール 中級 神田樹果
12:00~12:30 Group Power 30 天翔		12:15~13:15 スイミングスクール 初級 神田樹果
13:00~13:30 ファイティングエクササイズ30 野上香織		
14:00~14:45 ヨガ45 MARI		
15:00~15:30 ホットヨガ30 MARI		
16:00~16:30 ZUMBA(30min) 米山充彦		
16:45~17:15 Group Fight 30 天翔		17:05~18:05 スカッシュスクール 初心・初級 松岡浩太・古川順
17:30~18:00 Group Centery 30 神田樹果		
18:30~19:00 CXWORX30 【映像プログラム】		18:20~19:20 スカッシュスクール 初級 松岡浩太・古川順

(金)スペシャルマスターズ実施時のコース変更について
毎週金曜日20:00~21:15
スペシャルマスターズ75実施時、
21:00~21:15の15分間
最大2コース使用させていただきます。
※通常ご利用可能コースは1コースのみとなります。

プログラム開催時コース拡張について
アクア系プログラムにて20名以上ご参加の場合はコースを拡張いたします。
※中央25Mコースの4分の1を使用します。
その際中央コースは一方通行となりますのでご注意ください。

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22