

※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  
料……有料プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY		
10	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール		
11	10:30~11:00 ZUMBA(30min) NISHI-YAN 【ダイエット/体カアップ】		10:15~11:15 除震機能改善水中運動スクール 高橋友見子	10:30~11:00 エアロ30(中) 佐野れい子 【ダイエット/体カアップ】	10:30~11:00 ヨガ30 豊田あづさ 【姿勢改善/柔軟性向上】	10:15~11:15 除震機能改善水中運動スクール 高橋友見子	10:40~11:10 エアロ30(初) 野島一江 【ダイエット/体カアップ】	10:20~10:50 ヨガ30 倉又由紀子 【姿勢改善/柔軟性向上】	10:40~11:10 エアロ30(初) 清高佐知子 【ダイエット/体カアップ】	10:30~11:10 アクア40 神田知子 【ダイエット/体カアップ】	10:30~11:00 Group Centergy 30 Naomi 【カラダ改善/姿勢改善】	10:20~11:20 ピラティススクール 小神壁玲子	10:30~11:30 スペシャルマスターズ60 【泳力向上】	
12	11:30~12:00 パルスコーディネーション30 佐伯京子 【カラダ改善/姿勢改善】	11:25~11:55 バレトン30 MaYu 【カラダ改善/姿勢改善】		11:35~12:05 ヨガ30 高瀬みゆき 【姿勢改善/柔軟性向上】	11:35~12:05 エアロ30(中) 豊田あづさ 【カラダ改善/姿勢改善】	11:00~12:00 スイミングスクール(中級) 齊藤希	11:30~12:00 エアロ30(中) 金和裕 【ダイエット/体カアップ】	11:30~12:00 エアロ30(中) 金和裕 【ダイエット/体カアップ】	11:35~12:05 骨格リセットエクササイズ30 倉又由紀子 【カラダ改善/姿勢改善】	11:20~12:20 除震機能改善水中運動スクール 神田知子	11:30~12:00 エアロ30(中) 渡邊俊治郎 【ダイエット/体カアップ】		11:20~12:20 スイミングスクール(上級)	11:35~12:05 ムーンセラピーヨガ30 Naomi 【姿勢改善/柔軟性向上】
13	12:35~13:05 ステップ30(初) 佐伯京子 【ダイエット/体カアップ】	12:25~12:55 Group Centergy 30 末吉智裕 【カラダ改善/姿勢改善】		12:35~13:05 エアロ30(初) 藤牧智子 【ダイエット/体カアップ】	12:40~13:10 エアロ30(中) 豊田あづさ 【ダイエット/体カアップ】	12:10~12:55 インジョイマスターズ45 齊藤希 【泳力向上】	12:35~13:05 Group Power 30 今井慎太郎 【筋力アップ/スタイルアップ】	12:35~13:05 Group Power 30 今井慎太郎 【筋力アップ/スタイルアップ】	12:40~13:10 アロマヒーリングヨガ30 梅原ほづみ 【姿勢改善/柔軟性向上】		12:35~13:05 ZUMBA(30min) 渡邊俊治郎 【ダイエット/体カアップ】	12:40~13:10 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	12:20~13:20 スイミングスクール(初級)	12:45~13:15 Group Fight 30 小川弘之 【ダイエット/体カアップ】
14	13:40~14:10 エアロ30(中) 佐伯京子 【ダイエット/体カアップ】	13:25~13:55 骨格リセットエクササイズ30 福原早希 【カラダ改善/姿勢改善】	13:10~14:00 アクア50 藤野一美 【ダイエット/体カアップ】	13:20~13:50 パルスコーディネーション30 高瀬みゆき 【カラダ改善/姿勢改善】	13:55~14:25 Group Fight 30 小川弘之 【ダイエット/体カアップ】	13:35~14:25 アクア50 高瀬みゆき 【ダイエット/体カアップ】	13:35~14:05 Group Centergy 30 中村達也 【カラダ改善/姿勢改善】	13:20~13:50 エアロ30(初) 吉川美幸 【ダイエット/体カアップ】	13:30~14:00 アロマヒーリングヨガ30 梅原ほづみ 【姿勢改善/柔軟性向上】	13:15~14:00 インジョイマスターズ45 福原早希 【泳力向上】	13:30~14:00 アロマヒーリングヨガ30 梅原ほづみ 【姿勢改善/柔軟性向上】	13:25~13:55 エアロ30(初) 加藤夕紀子 【ダイエット/体カアップ】	13:20~14:20 スイミングスクール(初級)	13:55~14:25 UBOUND30 小川弘之 【随時WORKOUT】 ※2020年8月~開講予定
15	14:25~14:55 ヨガ30 安食由希 【姿勢改善/柔軟性向上】	14:20~14:50 ボディシェイプ30 金和裕 【ダイエット/体カアップ】		14:50~15:20 RPBコントロール30 紫保 【ダイエット/体カアップ】	14:45~15:15 ボディシェイプ30 中村達也 【ダイエット/体カアップ】		14:25~14:55 エアロ30(初) 吉川美幸 【ダイエット/体カアップ】	14:20~14:50 パルスコーディネーション30 井上益慶 【カラダ改善/姿勢改善】	15:05~15:35 ヒップホップ30 加藤美恵 【ダイエット/ダンススキル向上】	14:50~15:30 アクア40 澤智徳 【ダイエット/体カアップ】	14:35~15:05 ボディシェイプ30 梅原ほづみ 【ダイエット/体カアップ】	14:25~14:55 バレトン30 豊田あづさ 【カラダ改善/姿勢改善】	14:30~15:10 アクア40 加藤夕紀子 【ダイエット/体カアップ】	14:50~15:20 ラテンエアロ30 Meg 【ダイエット/体カアップ】
16	15:35~16:05 ステップ30(中) 山口達 【ダイエット/体カアップ】	15:35~16:05 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		16:00~16:30 温アロマヒーリングヨガ30 福原早希 【姿勢改善/柔軟性向上】	15:40~16:10 Group Fight 30 福原早希 【ダイエット/体カアップ】		15:30~16:00 ヨガ30 吉川美幸 【姿勢改善/柔軟性向上】	15:30~16:00 ヨガ30 吉川美幸 【姿勢改善/柔軟性向上】	16:10~16:40 ZUMBA(30min) 加藤美恵 【ダイエット/体カアップ】		15:35~16:05 ラテンエアロ30 桑原和佳子 【ダイエット/体カアップ】	15:30~16:00 Group Centergy 30 Hiromi 【カラダ改善/姿勢改善】		16:00~16:30 Group Power 30 今井慎太郎 【筋力アップ/スタイルアップ】
17	17:00~18:00 エアベックスダンスマスター キッズ入門 【ジュニアスクール】			17:00~17:20 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】	17:00~18:00 エアベックスダンスマスター キッズ初級 【ジュニアスクール】		17:00~17:20 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】	17:30~17:50 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	16:45~17:15 ステップ30(中) 桑原和佳子 【ダイエット/体カアップ】	16:30~17:30 ピラティススクール 小神壁玲子		17:20~17:50 バレトン30 松岡紀子 【カラダ改善/姿勢改善】	17:10~17:40 Group Fight 30 福原早希 【ダイエット/体カアップ】	
18		18:10~19:10 エアベックスダンスマスター キッズ初級 【ジュニアスクール】		18:05~18:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	18:00~18:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		17:50~19:20 エアベックスダンスマスター ティーン初級 【ジュニアスクール】	18:40~19:40 ピラティススクール 植木容子	17:50~19:20 エアベックスダンスマスター ティーン初級 【ジュニアスクール】		17:50~18:20 パワーヨガ30 齊藤希 【姿勢改善/柔軟性向上】	17:45~18:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	18:15~18:35 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	
19				18:40~19:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	18:10~19:40 エアベックスダンスマスター ティーン入門 【ジュニアスクール】		19:10~19:40 エアロ30(中) 内田由紀 【ダイエット/体カアップ】	18:40~19:40 ピラティススクール 植木容子	18:55~19:25 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		19:40~20:10 Group Centergy 30 末吉智裕 【カラダ改善/姿勢改善】	19:30~20:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:45~19:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
20	19:40~20:10 Group Centergy 30 末吉智裕 【カラダ改善/姿勢改善】	19:35~20:05 エアロ30(中) 牛木三香子 【ダイエット/体カアップ】		19:30~20:00 フラダンス30 高木佐輝子 【姿勢改善/ダンススキル向上】	20:00~20:30 UBOUND30 井上朱星 【ダイエット/体カアップ】	19:30~20:30 スイミングスクール(初級)	19:50~20:20 バレトン30 松岡紀子 【カラダ改善/姿勢改善】	19:50~20:20 エアロ30(中) 金澤一晃 【ダイエット/体カアップ】	19:30~20:10 スペシャルマスターズ60 齊藤希 【泳力向上】		20:40~21:10 ステップ30(中) 井上益慶 【ダイエット/体カアップ】	20:35~21:05 UBOUND30 小川弘之 【随時WORKOUT】 ※2020年8月~開講予定	20:20~21:20 スペシャルマスターズ60 【泳力向上】 ※マスターズ専用コースとさせていただきます ※マスターズ専用コースとさせていただきます	
21	20:40~21:10 ステップ30(中) 井上益慶 【ダイエット/体カアップ】	20:50~21:20 エアロ30(初) 奥山永太 【ダイエット/体カアップ】		20:30~21:00 温ヨガ30 倉又由紀子 【姿勢改善/柔軟性向上】	20:10~20:40 ヨガ30 古家後里恵 【姿勢改善/柔軟性向上】	20:45~21:15 adidasGYM&RUN15 【随時WORKOUT】	21:20~21:50 Group Power 30 小林春香 【筋力アップ/スタイルアップ】	21:05~21:35 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	21:05~21:35 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	21:05~21:35 アクア50 高田巖 【ダイエット/体カアップ】		21:45~22:15 ムーンセラピーヨガ30 【映像プログラム】		
22	21:40~22:10 Group Fight 30 小林春香 【ダイエット/体カアップ】	21:35~22:05 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】		21:45~22:15 バレトン30 MaYu 【カラダ改善/姿勢改善】	21:20~21:50 Group Power 30 小林春香 【筋力アップ/スタイルアップ】	21:20~21:50 ヒップホップ30 MASA-C 【ダイエット/ダンススキル向上】	21:20~21:50 Group Fight 30 小川弘之 【ダイエット/体カアップ】	21:45~22:15 ムーンセラピーヨガ30 【映像プログラム】						

休館日

**定員制プログラムについて**  
●第1スタジオ16名 ●第2スタジオ12名 ●プール20名  
■全クラス定員制となります。  
■チケットはプログラム開始1時間前より配布いたします。  
■チケットはお一人様1枚までとなります。

**スタジオ開放時間について**  
各曜日9:00~10:00は  
ストレッチスペース  
としてご利用いただけます。  
※第2スタジオのみ

**映像プログラムのご案内**  
映像プログラム実施中、途中入退場ができますので、  
お気軽にご参加ください。  
プログラム実施中はスタジオの扉を  
開けさせていただきます。

**プログラム参加のお願い**  
プログラム開始後の途中入退場はご遠慮ください。  
※映像プログラムは除く  
※体調不良や怪我などの途中退場は除く