

※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……ビジュアルナビプログラム
ビ……ビヨンドプログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:10	10:30~11:10 親衛地水泳ササキ40 原沙織 [40名]	10:15~11:00 太極拳45 増岡美奈江 [20名]		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:30~12:15	11:30~12:15 ピラティス45 山口ひとみ [40名]	11:15~12:15 太極拳 有料レッスン 増岡美奈江		11:00~12:00 成人スイミングスクール (初心者)
12:30~13:00	12:30~13:00 Group Century 30 AYUMI [40名]	12:30~13:00 ベジックエアロ30 山口ひとみ [20名]		12:00~13:00 成人 スイミングスクール (初級) 12:00~13:00 成人 スイミングスクール (中級)
13:15~14:00	13:15~14:00 ソールシゼン45 山口隆弘 [40名]	13:15~13:45 ベリーシェイプ30 しょう [20名]		13:20~13:50 水中ウォーキング30
14:15~14:45	14:15~14:45 Group Fight 30 AYUMI [40名]	14:00~14:45 ヨガ45 Naomi [20名]		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール (乳幼児)
15:00~15:30	15:00~15:30 ベジックエアロ30 Naomi [40名]	15:00~15:30 親衛地水泳ササキ40 しょう [20名]		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
16:00~16:30	16:00~16:30 MOSSA Century [映像プログラム]	15:45~16:15 青竹ピクス30 Naomi [20名]		16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
17:00~17:30	17:00~17:30 MOSSA Fight [映像プログラム]	17:00~17:30 RPM [映像プログラム] [8名]		17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール (小中学生)
18:30~19:00	18:30~19:00 ヨガ30 REI [40名]			18:30~20:30 ジュニア スイミングスクール (選手・選手育成)
19:30~20:15	19:30~20:15 Group Century 45 AZUSA [40名]			20:30~21:05 ジャズダンス45 庭野章子 [20名]
20:30~21:00	20:30~21:00 Group Fight 30 AZUSA [40名]			20:30~21:30 成人 スイミングスクール (初級) 20:30~21:30 成人 スイミングスクール (中級)
21:30~22:00	21:30~22:00 MOSSA Power [映像プログラム]	21:15~22:15 ジャズダンス60 有料レッスン 庭野章子		

水 WEDNESDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:00	10:30~11:00 Group Power 30 SHOW [40名]	10:30~10:45 青竹ピクス15 [20名]		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:30~12:15	11:30~12:15 ヨガ45 伊藤歩 [40名]	11:00~11:30 (有)カウチヨガ30 石川泰子 [20名]	11:00~11:30 RPM [映像プログラム] [8名]	11:00~11:00 成人 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 (中級)
12:30~13:00	12:30~13:00 Group Fight 30 RIE [40名]	11:45~12:15 ZUMBA(30min) 石川泰子 [20名]		12:10~13:10 エンジョイマスターズ60
13:30~14:00	13:30~14:00 ベジックエアロ30 木下哲也 [40名]	13:30~14:00 温ヨガ30 のぶ [20名]		13:20~14:10 アクア45 石川泰子
14:30~15:00	14:30~15:00 フラダンス30 長嶋ヒサ子 [40名]	14:30~15:15 ジャズダンス45 深澤千恵 [20名]		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
15:30~16:15	15:30~16:15 フラダンス60 有料レッスン 長嶋ヒサ子	15:30~17:00 ジャズダンス 有料レッスン 深澤千恵		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
16:00~16:45		16:00~16:45 THE TRIP [映像プログラム] [8名]		16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
17:00~17:30	17:00~17:30 MOSSA Century [映像プログラム]	17:00~17:30 RPM [映像プログラム] [8名]		17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール (小中学生)
17:40~18:40	17:40~18:40 aveXダンススクール キッズSTARTER (小学1年生~小学6年生)			18:00~18:30 MOSSA Fight [映像プログラム]
18:30~19:15		18:30~19:15 THE TRIP [映像プログラム] [8名]		18:30~20:30 ジュニア スイミングスクール (選手・選手育成)
19:30~20:00	19:30~20:00 (有)ソニーレクサス30 小林かをる [40名]	18:50~19:50 aveXダンススクール キッズBASIC (小学1年生~小学6年生)		19:30~20:00 (有)ソニーレクサス30 小林かをる [40名]
20:30~21:00	20:30~21:00 Group Power 30 KAORU [40名]	20:15~21:00 ヨガ45 小澤登 [20名]		20:30~21:30 スペシャルマスターズ60
21:30~22:00	21:30~22:00 Group Fight 30 HIRO [40名]			

木 THURSDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:15	10:30~11:15 Group Century 45 SHOW [40名]	10:45~11:05 (有)ベストレッチェボール20 新藤聖輝 [20名]		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:30~12:00	11:30~12:00 ZUMBA(30min) しょう [40名]	11:30~12:00 親衛地水泳ササキ40 原沙織 [20名]		11:00~12:00 成人 スイミングスクール (初心者) 11:00~12:00 成人 スイミングスクール (中級)
12:30~13:00	12:30~13:00 Group Fight 30 AYUMI [40名]	12:30~13:00 ベリーシェイプ30 しょう [20名]		12:10~13:10 エンジョイマスターズ60
13:30~14:00	13:30~14:00 ロー&シェイプ30 渡邊俊治郎 [40名]	13:30~14:00 ヨガ30 中嶋一恵 [20名]		13:20~14:00 ミットアクア40 森裕美
14:30~15:00	14:30~15:00 Group Power 30 SHOW [40名]	14:30~15:00 親衛地水泳ササキ40 原沙織 [20名]		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
15:30~16:00	15:30~16:00 健美操30 小西良子 [40名]			15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
16:30~17:00	16:30~17:00 MOSSA Blast [映像プログラム]	16:30~17:30 チアダンススクール キッズ (4歳~小学1年生)		16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
17:00~17:45		17:00~17:45 THE TRIP [映像プログラム] [8名]		17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール (小中学生)
18:30~19:00	18:30~19:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	17:40~18:40 チアダンススクール ジュニア (小学1年生~小学6年生)		18:30~19:00 MOSSA Fight [映像プログラム]
19:30~20:00	19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 [暗闇WORKOUT] 榎本晴瑞菜 [40名]	18:50~19:50 チアダンススクール ジュニアII (小学5年生~中学生)		18:30~20:30 ジュニア スイミングスクール (選手・選手育成)
20:30~21:15	20:30~21:15 Group Fight 45 AZUSA [40名]	20:30~21:00 ZUMBA(30min) MAHO [20名]		20:30~21:30 成人スイミングスクール (中級)
21:15~22:00	21:15~22:00 ヒップホップ45 SHIN-GO [20名]			21:00~21:30 RPM [映像プログラム] [8名]
				21:30~22:15 THE TRIP [映像プログラム] [8名]

金 FRIDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:00	10:30~11:00 健美操30 小西良子 [40名]			10:10~11:00 親子ベビースクール
11:30~12:00	11:30~12:00 ベジックステップ30 末木美加 [40名]	11:30~12:15 ヨガ45 REI [20名]		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 (中級)
12:15~12:45	12:15~12:45 レキータステップ30 末木美加 [40名]	12:30~13:00 パレエ30 REI [20名]		12:10~13:10 スペシャルマスターズ60
13:00~13:30	13:00~13:30 レキータエアロ30 末木美加 [40名]			13:20~13:50 ミットアクア30 邑川あゆみ
13:45~14:15	13:45~14:15 Group Power 30 HIRO [40名]			14:00~14:30 クロール30/肩凝り30 [15名] ※専攻月/肩凝り ※専攻月/肩凝り
14:30~15:00	14:30~15:00 レキータエアロ30 小山貴史 [40名]	14:30~15:00 太極拳30 河原佳久 [20名]		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール (乳幼児)
15:30~16:00	15:30~16:00 MOSSA Groove [映像プログラム]	15:30~16:00 ヨガ30 中嶋一恵 [20名]		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
16:30~17:00	16:30~17:00 MOSSA Blast [映像プログラム]			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
17:40~18:40	17:40~18:40 チアダンススクール ジュニア (小学1年生~小学6年生)			17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール (小中学生)
18:30~19:00				18:30~19:00 RPM [映像プログラム] [8名]
19:00~19:30	19:00~19:30 MOSSA Groove [映像プログラム]			18:30~20:30 ジュニア スイミングスクール (選手・選手育成)
20:00~20:30	20:00~20:30 Group Fight 30 MOSSAトレーナー [40名]	20:00~20:30 温タイムヨガ30 本田歩 [20名]		
21:00~21:30	21:00~21:30 Group Power 30 MOSSAトレーナー [40名]	21:00~21:30 ZUMBA(30min) eriko [20名]		
				21:30~22:15 THE TRIP [映像プログラム] [8名]

土 SATURDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:15	10:30~11:15 Group Century 45 SHOW [40名]	10:30~11:00 パレエ30 REI [20名]		10:00~11:00 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
11:30~12:15	11:30~12:15 Group Fight 45 miyaken [40名]	11:30~12:00 ヴォーカリスム30 小須亨 [20名]	11:00~11:30 RPM [映像プログラム] [8名]	11:00~12:00 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
12:30~13:00	12:30~13:00 Group Power 30 miyaken [40名]			12:30~13:00 ZUMBA(30min) 末木美加 [40名]
13:30~14:15	13:30~14:15 ヨガ45 石田麻里 [40名]	13:15~14:00 ジャズダンス45 Kazu [20名]		13:30~14:30 ジュニア スイミングスクール (幼児)
14:15~15:15	14:15~15:15 ジャズダンス 有料レッスン Kazu	14:15~15:15 THE TRIP [映像プログラム] [8名]		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール (幼児小学生)
15:00~15:40	15:00~15:40 ベジックエアロ40 山口ひとみ [40名]	15:30~16:00 ジャズストレッチ30 KAZU [20名]		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール (小中学生)
16:00~16:45	16:00~16:45 ボディシェイプ45 山口ひとみ [40名]	16:30~16:45 adidasGYM&RUN15 [20名]		16:30~18:30 ジュニア スイミングスクール (選手・選手育成)
18:00~18:30	18:00~18:30 MOSSA Blast [映像プログラム]			18:30~19:30 エンジョイマスターズ60
19:00~19:30	19:00~19:30 MOSSA Century [映像プログラム]			
20:00~20:30	20:00~20:30 MOSSA Fight [映像プログラム]			

日 SUNDAY

時間帯	Aスタジオ	Bスタジオ	暗闇バイクスタジオ	プール
10:30~11:10	10:30~11:10 レキータエアロ40 末木美加 [40名]			10:00~11:00 ジュニア スイミングスクール (幼児)
11:30~12:00	11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 榎本晴瑞菜 [40名]	11:30~12:10 レキータステップ40 末木美加 [20名]		11:00~11:50 親子ベビースクール
12:30~13:00	12:30~13:00 ZUMBA(30min) 末木美加 [40名]			12:30~13:30 成人 スイミングスクール (初級) 12:30~13:30 成人 スイミングスクール (中級)
13:30~14:00	13:30~14:00 Group Fight 30 RIE [40名]			14:00~14:45 THE TRIP [映像プログラム] [8名]
14:30~15:00	14:30~15:00 Group Power 30 HARU [40名]	14:30~15:00 ヨガ30 杉原梨絵 [20名]		15:15~16:00 パワーヨガ45 Naomi [20名]
15:30~16:10	15:30~16:10 レキータエアロ40 小山貴史 [40名]			16:30~17:00 イージーエアロ30 小山貴史 [40名]
16:30~17:00	16:30~17:00 Group Power 30 AKI [40名]	16:30~16:45 adidasGYM&RUN15 [20名]		17:30~18:00 Group Power 30 AKI [40名]
18:30~19:00	18:30~19:00 Group Fight 30 HIRO [40名]			

ジュニアスイミング実施中のプール利用

ジュニアスイミング実施時間中にも、フリー遊泳コース、水中ウォーキングコースを設定しております。時間帯により利用頂けるコース数、利用方法が変わりますので、随時、プールスタッフよりご案内させていただきます。