

※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  
¥……有料プログラム

レ……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY												
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
	9:20~9:40 エナジーヨガ20 [映像プログラム]																	
10	10:00~10:30 バレトン30 黒川清美	10:00~10:30 フラダンス30 上野小春	10:00~10:30 水中ウォーキング30 スイミングコーチ															9:00~10:00 ジュニアスイミングスクール
11		10:45~11:15 バレトン30 山口隆弘	10:30~11:00 リトモス30 星野美穂	10:30~11:00 リトモス30 星野美穂	10:40~11:10 チャレンジエアロ30 小糸弘子	10:30~11:10 ミットアクア40 定員:50名 森裕美	10:45~11:15 ヨガ30 sayu	10:30~11:30 成人スイミングスクール (初級) 永澤										10:00~10:30 ヨガ30 迎範子
12	11:25~11:55 ボディシェイプ30 山崎亜都子	11:30~12:00 ZUMBA(30min) 山口隆弘	11:35~12:35 成人スイミングスクール (中級) 土屋	11:20~12:05 ヨガ45 星野美穂	11:40~12:10 イージーステップ30 小糸弘子	11:30~12:00 スイミング パーソナルレッスン30 小林	11:30~12:00 Group Fight 30 越後谷さつ樹	11:35~12:35 成人スイミングスクール (中級) 鷺野										10:00~11:00 ジュニアスイミングスクール
13	12:10~12:55 Group Fight45 原和香葉	12:15~12:45 イージーステップ30 山崎亜都子	12:40~13:10 スイミング パーソナルレッスン30 戸奈尾	12:25~13:05 イージーエアロ40 小糸弘子		12:00~13:00 成人スイミングスクール (中級) 小林	12:15~12:45 ベーシックエアロ30 松本陽子	12:20~12:50 Group Power 30 越後谷さつ樹										10:45~11:15 レギュラーエアロ30 NAOKI
14	13:15~13:45 Group Power 30 原和香葉	13:05~13:35 バランスコーディネーション30 山崎亜都子	13:30~14:20 アクア50 野本千寿子	13:40~14:25 ヨガ45 嵯峨千枝	13:45~14:30 ボディシェイプ45 田中一恵	13:00~13:30 ジャズダンス30 嶋田真	13:45~14:15 バレトン30 黒川清美	13:00~14:00 膝・腰機能改善 水中運動スクール 小林										11:00~11:30 イーージーエアロ30 島村理恵子
15	14:20~14:50 ベーシックステップ30 小糸弘子	14:00~14:30 adidasGYM&RUN30 小坂弘樹	14:30~15:00 スイミング パーソナルレッスン30 土屋	14:40~15:10 骨格リセットエクササイズ30 満生恒太郎	15:25~15:55 バレトン30 満生恒太郎	14:35~15:20 ボディシェイプ45 渡辺敦子	14:35~15:15 レギュラーエアロ40 黒川清美	13:00~13:30 スイミング パーソナルレッスン30 鷺野										11:45~12:15 ヨガ30 MIWA
16	15:10~15:40 ベーシックエアロ30 小糸弘子	15:00~15:45 ヨガ45 MIWA		15:25~15:55 バレトン30 満生恒太郎	15:20~15:50 Group Fight 30 佐々木美月	15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール	15:35~16:15 ベーシックエアロ40 渡辺敦子	13:45~14:25 アクア40 越後谷さつ樹										11:55~12:45 アクア50 島村理恵子
17	17:00~18:00 キッズチアリーディング 年中~小学3年生 Keina			16:10~17:10 avex Dance Master LITTLE KIDS 年中・年長 KAZUKI	16:50~17:50 avex Dance Master KIDS (S) 小学生 ヒットン	16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール	16:30~17:05 ヨガ45 星野美穂	13:20~14:05 Group Power 45 武良海斗	12:25~13:05 レギュラーエアロ40 田中一恵	12:45~13:30 ホットヨガ45 有木桃子	13:00~14:00 ジュニアスイミングスクール	14:25~14:55 イーージーエアロ30 松本陽子	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール					12:15~12:45 Group Fight 30 石坂玲奈
18	18:10~19:10 キッズチアリーディング 小学4年生~中学生 Keina			17:30~19:00 avex Dance Master TEEN (S) 中学生・高校生 KAZUKI	18:00~19:00 avex Dance Master KIDS (B) 小学生 ヒットン	17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール	17:45~18:30 ヒップホップ45 IZU	13:25~14:10 バランスコーディネーション45 松本陽子	12:50~13:35 グループエアロ30 山崎亜都子	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:30~15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00~16:00 ジュニアスイミングスクール	13:05~13:35 adidasGYM&RUN30 西山昌寿
19				19:10~20:40 avex Dance Master TEEN (B) 中学生・高校生 KAZUKI	19:45~20:15 MOSSA Power [映像プログラム]	19:30~20:00 リトモス30 IZU	18:45~19:15 リトモス30 IZU	13:25~14:10 バランスコーディネーション45 松本陽子	14:25~14:55 イーージーエアロ30 松本陽子	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00~16:00 ジュニアスイミングスクール	13:00~13:30 リトモス30 YOSHIE
20	20:00~20:45 Group Power 45 石橋幸大	19:35~20:05 バレトン30 満生恒太郎	20:20~20:50 骨格リセットエクササイズ30 満生恒太郎	19:10~20:40 avex Dance Master TEEN (B) 中学生・高校生 KAZUKI	19:45~20:15 MOSSA Power [映像プログラム]	19:30~20:00 リトモス30 IZU	20:15~20:45 Group Power 30 石坂玲奈	13:45~14:25 アクア40 越後谷さつ樹	14:25~14:55 イーージーエアロ30 松本陽子	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00~16:00 ジュニアスイミングスクール	13:45~14:15 チャレンジステップ30 今林真澄
21	21:10~21:55 Group Fight 45 石橋幸大	21:05~21:35 ヨガ30 満生恒太郎		20:55~21:25 ZUMBA(30min) RICA	20:45~21:15 ZUMBA(30min) RICA	20:55~21:25 Group Fight 30 根本千寛	21:05~21:35 リトモス45 RICA	14:25~14:55 イーージーエアロ30 松本陽子	14:25~14:55 イーージーエアロ30 松本陽子	14:30~15:00 MOSSA Groove [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Groove [映像プログラム]	14:25~15:10 Group Fight 45 根本千寛	14:30~15:00 MOSSA Groove [映像プログラム]	14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール	15:00~16:00 ジュニアスイミングスクール	13:50~14:20 リトモス30 YOSHIE